



## Frauen / 1,70–1,82 m / 3 h Sport pro Woche

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
<b>Montag</b>	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	2 Teller Kartoffelsuppe (à 200 g) und 3 Scheiben Brot (à 50 g)	Rohkost mit Käsesticks (30 g), Joghurt dip [1/2 Becher Joghurt (75 g), Gewürze] und 4 Scheiben Knäckebrot	Birnenquark [1 Birne, 4 EL Quark, 2 EL Studentenfutter] 6 Kekse (à 5 g) 1 Glas Fruchtsaft
<b>Dienstag</b>	Himbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 2 EL Müsli, 2 EL Rosinen] und 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) mit 1 Stich Margarine oder Butter (4 g) und 1 TL Marmelade oder Honig	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Spinat-Ricotta-Soße [Spinat, Ricotta (60 g), Speckwürfel (30 g)]	Thunfischbaguette [1 Stück Baguette (100 g), Tomaten, Zwiebel, 1/2 Dose Thunfisch (~75 g)] und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	1 großes Glas (250 ml) Erdbeerbuttermilch [1/2 Becher Buttermilch, 1 kleine Dose Erdbeeren], 1 Birne, 2 EL Studentenfutter 1 Glas Fruchtsaft
<b>Mittwoch</b>	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	Reis (~300 g, gekocht) mit gebratener Putenbrust (125 g), etwas Soße und Apfel-Mais-Gemüse [1 Apfel, 1 kleine Dose Mais, etwas Öl]	Tomaten mit Oliven aus der Dose, 1/2 Mozzarella (75 g), Olivenöldressing und 3 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	1 Becher Milchreis (200 g) mit Zimt-Zucker 2 Kiwis 1 Glas Fruchtsaft
<b>Donnerstag</b>	Pfirsichmüsli [1 kleines Glas Milch (150 ml), 5 EL Müsli, 1 Pfirsich]	4 Kartoffeln (à 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei	Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, Oliven aus der Dose, Feta (30 g)] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g)	Quarkspeise [4 EL Quark, Milch (80 ml), 1 Pck. Vanillinzucker, 2 Hände voll frischer Himbeeren] 6 Kekse (à 5 g) 2 EL ungesalzene Nüsse 1 Glas Fruchtsaft
<b>Freitag</b>	3 Scheiben Brot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), Käse (60 g), 1 weich gekochtes Ei und etwas Rohkost	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Pilz-Erbsen-Rahmsoße [frische Champignons, 1/2 Dose Erbsen, etwas Margarine oder Butter, etwas Milch] und 1 gemischter Salat [Tomate, Gurke, Karotte, Zwiebel] mit Essig-Öl-Dressing	Wurstsalat (150 g) [Wurst (65 g), Käse (25 g), 1 Zwiebel, Gewürzgurken aus der Dose, etwas Öl] und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	1 Glas Fruchtsaft 1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen 2 Hände Weintrauben
<b>Samstag</b>	2 Pfannkuchen (à 90 g) mit Apfelmus	Reis (~300 g, gekocht) mit Lachs (150 g) und Bohnen-Tomaten-Gemüse	Paprikasalat mit 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Wurst (60 g) und Gewürzgurken aus der Dose	1 Pfirsich 6 Kekse (à 5 g) 1 Glas Fruchtsaft
<b>Sonntag</b>	Birnenmüsli [1 Becher Joghurt (150 g), 1 TL Honig, 1 EL Nüsse, 1 Birne]	4 kleine Kartoffelknödel (à 80 g) mit Rinderbraten (150 g), etwas Preiselbeeren, etwas Soße und Grünkohl aus der Dose	gemischter Salat [Blattsalat, Gurken, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (60 g)	1 Stück Obstkuchen (100 g) mit 1 EL Schlagsahne 1 Apfel 1 Glas Fruchtsaft

## 30–90 Minuten vor dem Training

Am  
Trainingstag

1 große Banane oder 1–2 Müsliriegel (à 25 g) oder 1 Käsebrötchen oder 1 Honigbrot



Frauen / 1,70–1,82 m / 3 h Sport pro Woche

**DURSTLÖSCHER SIND ZU ERGÄNZEN**

Täglich mindestens 1,5 Liter Getränke über den Tag verteilen.

Am besten kalorienfreie Durstlöscher wählen: Mineralwasser, ungesüßter Fruchtee.

Saftschorle nur in Maßen; als Durstlöscher möglichst dünn anmischen: 1 Teil Saft mit mindestens 3 Teilen Wasser.

Kaffee oder Tee kann ergänzt werden.

**ZUM UMGANG MIT DEM PLAN**

Die Tagespläne können getauscht werden. Sie dürfen die Mahlzeiten auch teilen, z. B. einen Teil des Frühstücks als Vormittags- snack nehmen.

„Über den Tag verteilt“ heißt, ob als Nachtisch, Snack oder Bett- hupferl, entscheiden Sie.

Obst- und Gemüseportionen bedeuten konkret:

- gedünstetes Gemüse = mindestens 200 g
- gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 150 g
- kleiner gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 75 g
- Blattsalat = mindestens 100 g
- Obst = 120–150 g (entspricht ungefähr 1 Banane, 1 Apfel, 2 Kiwis, 5 Aprikosen, 2 Hände voll Kirschen oder dem Inhalt 1 kleinen Dose)

Gerade bei Gemüse darf es immer auch gerne mehr sein.

2300 kcal	Menge (g)	Menge (g/kg Körper- gewicht)	Anteil (E %)
<b>Protein</b>	86	~ 1,2	15 %
<b>Kohlenhydrate</b>	301	~ 4,3	53 %
<b>Fett</b>	82		31 %
<b>Ballaststoffe</b>	43		

**TIPPS FÜRS TRAINING**

Wenn Sie abends trainieren, sollten Sie von morgens an darauf achten, genug zu trinken. 1 Liter bis zum Abend sollten Sie mindestens zusammenbringen. Am besten eine 1-Liter-Flasche auf den Schreibtisch stellen. Bis zum frühen Nachmittag sollte sie leer sein. Wenn Sie das schaffen, brauchen Sie unterwegs nur dann Getränke, wenn Sie länger als 60 min laufen.

Ein kleiner Kohlenhydratsnack 30–90 min vor dem Training erhöht die Leistungsbereitschaft beim Sport. Wer beim Ausdauer- training gerne seine Grenzen auslotet, profitiert davon auf jeden Fall. Suchen Sie sich aus den vorgeschlagenen Snacks den heraus, den Sie am besten vertragen. Trinken Sie dazu 1 großes Glas Mineralwasser.

Wenn Sie stark schwitzen, müssen Sie an Trainingstagen die Wasserzufuhr erhöhen. Am besten messen Sie Ihre Schweiß- verluste mal aus: Nehmen Sie Ihr Körpergewicht direkt vor und nach dem Training (ca. 30 min Nachschwitzeit einplanen). Der Körpergewichtsverlust entspricht Ihrem Schweißverlust. Diese Menge sollten Sie nach dem Training mindestens noch trinken.

