



Frauen / 1,55–1,69 m / 10 h Sport pro Woche

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine (à 4 g), 2 TL Marmelade, Wurst (30 g) und etwas Rohkost	Nudeln (~400 g, gekocht) mit Pesto Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Fruchtkompott (125 g)	Tomatensalat mit Thunfisch aus der Dose (50 g) und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) und 3 Stiche Margarine oder Butter (à 4 g)	Ananasjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Ananasstücke, 3 EL Rosinen, 1 EL ungesalzene Nüsse] 1 Banane 1 Glas Fruchtsaft
Dienstag	Birnenmüsli [1 kleines Glas Milch (150 ml), 5 EL Müsli, 1 Birne]	Kartoffelpüree (~400 g) mit 1 kleinen Naturschnittzel (120 g), etwas Soße und Paprikagemüse	1 gemischter Salat [Blattsalat, Mais aus der Dose, Gurke, Tomate] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) und Käse (30 g)	Himbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 2 Hände voll frische Himbeeren, 3 EL Haferflocken] 1 Pfirsich 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	Linseneintopf aus der Dose (~400 g) und dazu 2 Vollkornbrötchen (à 60 g) Fruchtkompott (125 g)	mind. 200 g Rohkost, 3 EL Frischkäse (60 g) zum Dippen und Reiscrisps (80 g)	Milchreis (~200 g) mit 1 kleinen Dose Aprikosen 2 EL Studentenfutter 1 Apfel 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	Erdbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Erdbeeren, 4 EL Haferflocken, 3 EL Rosinen]	Reis (~400 g, gekocht) mit Lachs (120 g) und Bohnen-Tomaten-Gemüse	1 Rührei mit Pilzen (½ Dose) und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g) Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 großes Glas (250 ml) Bananen-Buttermilch [1 frische, passierte Banane, ½ Becher Buttermilch] 1 Stück Obstkuchen (100 g) mit 2 EL Schlagsahne
Freitag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	gemischter Salat mit etwas Putenstreifen (50 g) mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	vegetarische Pizza (~450 g) [Hefeteig, ½ Dose Tomaten, gedünstetes Gemüse, ½ Dose Pilze, Käse]	Apfelmus (125 g) 2 Hände voll Kirschen 2 EL Studentenfutter 1 Glas Fruchtsaft
Samstag	1 Croissant (70 g) mit 2 TL Marmelade und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), 2 TL Marmelade oder Honig und Käse (30 g) dazu 1 kleine Dose Melonenkugeln mit Schinken (30 g)	2 Teller Tomatensuppe aus der Dose (à 200 g) und 6 Scheiben (à 25 g) Weißbrot, gemischter Salat [Blattsalat, Radieschen, Gurke] mit Essig-Öl-Dressing	5 Pellkartoffeln (à 80 g) mit Ratatouille [Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebel, etwas Margarine] und ca. 6 EL Parmesan (à 5 g)	2 Hände voll frische Beeren 1 Stück Trockenkuchen (100 g) 1 Glas Fruchtsaft
Sonntag	Himbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 5 EL Müsli]	4 kleine Knödel (à 80 g) mit 1 kleinen Stück Braten (100 g), etwas Soße und Rotkohl aus der Dose	gemischter Salat [Paprika, Tomate, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	Eisbecher mit Früchten [3 Kugeln Eis, 1 EL Sahne, 1 Obst] 1 Pfirsich 1 Glas Fruchtsaft

30–90 Minuten vor dem Training

Am
Trainingstag

2 Müsliriegel oder 1 Banane oder 1 Käsebrötchen oder 1 Honigbrötchen

pro Training

1 Trinkflasche (500 ml) isotonisches Getränk während Belastung oder 500 ml Apfelsaftschorle nach Belastung



Frauen / 1,55–1,69 m / 10 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.

2750 kcal	Menge (g)	Menge (g/kg Körpergewicht)	Anteil (E %)
Protein	84	~ 1,4	12 %
Kohlenhydrate	380	~ 6,3	56 %
Fett	95		31 %
Ballaststoffe	50		

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 Ausdauertraining 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 Schweißverluste 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.

