



ERNÄHRUNG AM SPIELTAG



Wäke up	Kreislauf hochfahren Min. 200 ml Wasser trinken (möglichst lauwarm)		07:45 Uhr
Frühstück	Weißes Brötchen oder Toast Frischkäse oder Honig Joghurt / Obst	Wasser 250 ml 1 Tasse Kaffee Saft 100 ml	08:00 Uhr
Anschwitzen	Spaziergang Leichtes Joggen +10 Min. Ballarbeit (Hochhalten/Wandspiel)		10.00 – 10.30 Uhr
Mittagessen	- Nudeln mit viel Tomatensoße, Olivenöl, und Mozzarella. - Vollkornreis mit Fisch und Gemüse - Gemüsesuppe mit max. 2 Kartoffeln (geschält)	Wasser 500-1000 ml	11.00 – 11.45 Uhr
Ruhepause	Betruhe (ausruhen / entspannen) OHNE Handy		11:45 – 12:15 Uhr
Abreise			Zeitpunkt je nach Spielort
Letzter Snack	Hand voll Cashew Kerne Hand voll Mandeln 1 Banane 1-2 Trockenfrüchte	Wasser 250 ml	13.30 – 14.00 Uhr
Letzter Drink		Wasser 400 ml	14.45 – 14.50 Uhr
ANSTOIS			15:00 UHR
Halbzeitpause	1 Stück Trockenkuchen 1 Banane 1 Müsli 1 Riegel Schokolade	Wasser 500 ml	15:45 Uhr
Direkt nach dem Spiel	Snacks -	Wasser 500 ml	16:45 Uhr
2 Stunden nach dem Spiel	Mahlzeit Fisch Geflügel Bohnen Erbsen Linsen	Getränk (Mix) 1 Liter Wasser + 1/3 Teelöffel Salz + 5 Esslöffel Zucker ODER Apfelsaftschorle + 1/3 Teelöffel Salz	18:45 Uhr

I BEACHTEN I

BIS ZUM ANSTOIS: mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit aufnehmen

In der Halbzeitpause und besonders nach dem Spiel den Speicher wieder auffüllen

SALZ: Salzige Kost am Trainings/Spieltag möglichst vermeiden da Salz dem Körper Wasser entzieht

bzw.- Flüssigkeit entzieht. (Beiblatt: **Entwässernde Lebensmittel**) **KEIN FLEISCH** (Entzündungen)

WASSER: bestenfalls mind. 1200 mg/L Hydrogencarbonatgehalt um verloren gegangenes

Natrium, Kalium und Magnesium wieder aufzufüllen und **OHNE Kohlensäure**

FELDSALAT enthält Baldrianöl und beruhigt. **SALATE** speziell **Feldsalat** nur am Vorabend essen, niemals am Spieltag.