

Timing von Nährstoffen

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

Pre-Mahlzeit

1-3 g/kg Körpergewicht Kohlenhydrate
 + moderate Menge Protein

- 3-4 h

Pre-Snack

- 60-30 min

Workout Snack

30-60 g Kohlenhydrate
 bei Belastungen >1 h



Belastung

Post-Snack / Post-Mahlzeit

1-1,2 g/kg Körpergewicht Kohlenhydrate
 + 0,3 g/kg Körpergewicht Protein

+ 1-2 h

Zum Beispiel:
 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreideflocken,
 Obst



+

fettarme Milchprodukte, magere Wurst
 und mageres Fleisch, Tofu, Linsen, Bohnen



Zum Beispiel:
 Banane, Laugenbrezel,
 Rosinenbrötchen,
 Brötchen mit Marmelade



Zum Beispiel:
 Banane, Brot mit Marmelade,
 Müsliriegel*, Sportgel,
 Sportgetränk, Fruchtsaftschorle

*Kohlenhydrat-Fett-Verhältnis von 6:1

Außerdem sollte auf eine
 ausreichende Flüssigkeits- und
 Elektrolytzufuhr geachtet
 werden:

Flüssigkeit: ca. 0,4-0,8 L/h
 Natrium: 400-1100 mg/L

Zum Beispiel:
 Magerquark + Banane,
 Kakaodrink (1,5 % Fett),
 Vollkornbrot + körniger
 Frischkäse, Proteinshake
 + Banane



Zum Beispiel:
 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreideflocken,
 Obst



+

fettarme Milchprodukte, magere Wurst und
 mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Linsen, Bohnen



Weitere Infografiken rund um das Thema Sporternährung findest du auf momentum@on.

