

Gesunde Kraftspender

Energy-Shakes

Die Shakes sind alle nicht sehr süß vom Geschmack. Sie können aber gerne etwas Honig, Zucker oder Süßstoff dazugeben.

Beurteilung: Die Shakes sind durch die gemixte Konsistenz leicht verdaulich.

Einsatz: 3-2 h vor dem Training und unmittelbar danach

Bananen – Beeren Shake

1 kl. Becher (180g) Vanillejoghurt möglichst fettarm (max. 1% Fett)
1 Banane
100g Heidelbeeren oder andere Beeren, frisch oder tiefgekühlt
1 kl. Tasse (180ml) Magermilch (max. 1% Fett)
3 Esslöffel Haferflocken
Ergibt ca. 2 große Gläser!!

Zubereitungsart: MIXEN

Tipp! Wenn sie diesen Shake kurz vor der Belastung trinken (spätestens 1h vorher), dann verwenden Sie Hafermark statt Haferflocken.

Nährstoffberechnung ganze Menge:

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
486	19,1	9	78,5

Bananen – Dattel Shake

1 Glas (250 ml) Magermilch (max. 1% Fett)
1 Banane
4 Datteln getrocknet, vom Kern befreien
4 Esslöffel Hafermark (gibt es in jedem Supermarkt)
Ergibt: 2 Gläser

Zubereitungsart: MIXEN

Tipp! Hafermark enthält viele leicht verdauliche Kohlenhydrate, die aber länger Energie spenden als reiner Zucker. 1 – 2 EL Hafermark in Flüssigkeit aufgelöst, geben auch während der Belastung extra Energie!!

Nährstoffberechnung ganze Menge:

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
437	13,8	6,1	79,4

Schoko Shake

1 Glas (250 ml) Magermilch (max. 1% Fett)
2 EL Instant-Kakaopulver
6 Esslöffel Hafermark
1 Packerl Vanillezucker
Ergibt 2 Gläser à 150ml

Zubereitungsart: MIXEN

Nährstoffberechnung ganze Menge:

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
334	13,3	7	53,5

Apfel – Joghurt Shake

1 kl. Becher Joghurt natur fettarm (max. 1% Fett)
½ Glas Apfelsaft (100%iger Fruchtsaft) (100ml)
7 Esslöffel Hafermark
1 Esslöffel Honig
eine Prise Zimt gemahlen
Ergibt 2 Gläser à 150ml

Zubereitungsart: MIXEN

Nährstoffberechnung ganze Menge:

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
311	11,5	5,8	50,8

Warme Energiespender

Hirsebrei

2 Portionen:

100 g Hirse heiß abschwemmen und mit 300 ml Wasser,
ca. 4 Stück klein geschnittene Trockenfrüchte(z.B. Marillen, Plaumen)
1 TL gehackten Nüssen
1 EL Honig

Hirse, Trockenfrüchte, Honig, Nüsse bei kleiner Flamme zugedeckt ca. 5 – 10 Minuten, bis die meiste Flüssigkeit verkocht ist, köcheln lassen. Danach den Hirsebrei zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Brei mit Zimt, etwas Zitronensaft, Honig (ev.frisch geriebenem Ingwer) verfeinern. Einen geriebenen frischen Apfel dazugeben.

Tipp:

Vorbereitet hält sich der Hirsebrei ca. 3 Tage im Kühlschrank, die Äpfel sollten Sie jedoch auf jeden Fall frisch reiben.

(c) Stefan Bernhard

Nährstoffberechnung pro Portion

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
290	6,5	4,3	54,4

Beurteilung: Mit Kompottäpfeln statt frischen Äpfeln 3h vor dem Training und unmittelbar danach geeignet.

Mit frischem Obst eher 4h Stunden Abstand zum Training

Milchreis mit Apfel und Honig

2 Portionen:

450 ml Magermilch
Prise Salz
60 g Rundkornreis
250 g Kompottobst (z.B. Pfirsich, Apfel)
1 EL Honig
(ev. Zimt oder 1 EL Instankakao)

Milch mit Salz aufkochen, Rundkornreis einstreuen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen bis der Reis weich ist, Honig hinzufügen. Öfters umrühren – brennt leicht an! Kompottobst in mundgerechte Stücke schneiden und nach belieben unterheben und mit Zimt oder Kakao bestreuen oder einfach auf der Oberfläche dekorieren.

Nährstoffberechnung pro Portion

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
274	10,2	3,9	48,8

Beurteilung: 3h vor dem Training und unmittelbar danach geeignet.

Vitaminspender

Hawai - Topfencreme

1 Portionen:

250ml Magertopfen

100ml Orangensaft

1 Banane in Stücke schneiden

2 Scheiben Hawai-Ananas (frisch oder Konserve ungesüßt)

Man kann natürlich jede andere Obstsorte verwenden.

Nährstoffberechnung pro Portion

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
461	36,6	1	70,9

Beurteilung: Gesundes Frühstück oder Zwischenmahlzeit. Die Ananas ist durch ihre Fasern und Fruchtsäuren schwer verdaulich. Verwendet man statt der Ananas anderes Kompottobst ohne harte Schale (Pflirsiche, Marillen, Äpfel,...) kann man die Topfencreme auch 3 h vor dem Training und unmittelbar danach essen.

Apfel – Kiwi - Müsli

1 Portionen:

- 250ml Vanillejoghurt fettarm
- 250ml Joghurt natur 1%
- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 1 Apfel mit Schale gerieben
- 1 Kiwi, schälen und in kleine Stücke schneiden

Nährstoffberechnung pro Portion

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
618	54,2	7,3	77,5

Beurteilung: Gesundes Frühstück oder Zwischenmahlzeit. Das Müsli ist durch die Leinsamen, rohe Getreideflocken und rohes Obst schwer verdaulich. Nicht vor und unmittelbar nach dem Training.

Brotaufstriche

Thunfischaufstrich

Für Ca. 10 gr. Brote

- 1 Dose Thunfisch in Salzlake, Wasser abgießen
- 250g Magertopfen
- 1 TL Rapsöl
- 2 Essiggurken fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch
- 1 TL Estragonsenf
- Salz, Pfeffer

Nährstoffberechnung ganze Menge (ohne Brot):

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
484	67,3	18,1	11,4

Beurteilung: Gesunder Snack. Da der Thunfisch zu den fetteren Fischen zählt (sehr gesundes Fett!!) und Schnittlauch als Lauchgewächs schwerverdaulich ist, nicht vor und unmittelbar nach dem Training essen.

Schinkencreme

ca. 10 Brote:

250g Magertopfen
100g Putenschinken gekocht
Paprikapulver edelsüß
2 Gewürzgurken gehackt

Schinken und Gurken zerkleinern und alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme pürieren.

Wenn Sie keinen Pürierstab haben hacken Sie die festen Zutaten sehr fein.

Nährstoffberechnung ganze Menge (ohne Brot):

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
319	62,9	1,7	10,4

Beurteilung: durch die fein gemixte Konsistenz wird der Putenschinken leicht verdaulich, daher kann dieser Aufstrich ca. 4-3 h vor dem Training verzehrt werden. Am Besten auf Kornspitz, Mischbrot oder Schwarzbrot. Grobkörniges Vollkornschrotbrot sollte 3h vorher bereits vermieden werden. Keine Rohkost Garnierung – zu schwer verdaulich!

Schnittlauchtopfen

ca. 5-8 große Brote:

250g Magertopfen
1 EL Rapsöl
½ Bund Schnittlauch fein gehackt
Salz, Pfeffer

Dieser Topfenaufstrich kann auch wunderbar als Ersatz für Butter unter Schinken oder Magerkäse verwendet werden.

Nährstoffberechnung ganze Menge (ohne Brot):

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
258	33,7	8,4	10

Beurteilung: Durch den Schnittlauch eher nicht vor dem Training einsetzen. Als Gesunder Snack für den Alltag.

Basilikumtopfen (auch 3h vor der Belastung)

ca. 5-8 große Brote:

250g Magertopfen
1 EL Rapsöl
1 handvoll frische Basilikumblätter gehackt
Salz

Dieser Topfenaufstrich kann auch wunderbar als Ersatz für Butter unter Schinken oder Magerkäse verwendet werden.

Nährstoffberechnung ganze Menge (ohne Brot):

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
258	33,7	8,4	10

Beurteilung: sehr leicht verdaulich, daher kann dieser Aufstrich 3 h vor dem Training und unmittelbar nachher verzehrt werden. Vorher am Besten auf Kornspitz, Mischbrot oder. Schwarzbrot. Nachher eher Weißgebäck. Grobkörniges Vollkornschrotbrot sollte 3h vorher und unmittelbar nachher vermieden werden. Keine Rohkost Garnierung – zu schwer verdaulich!