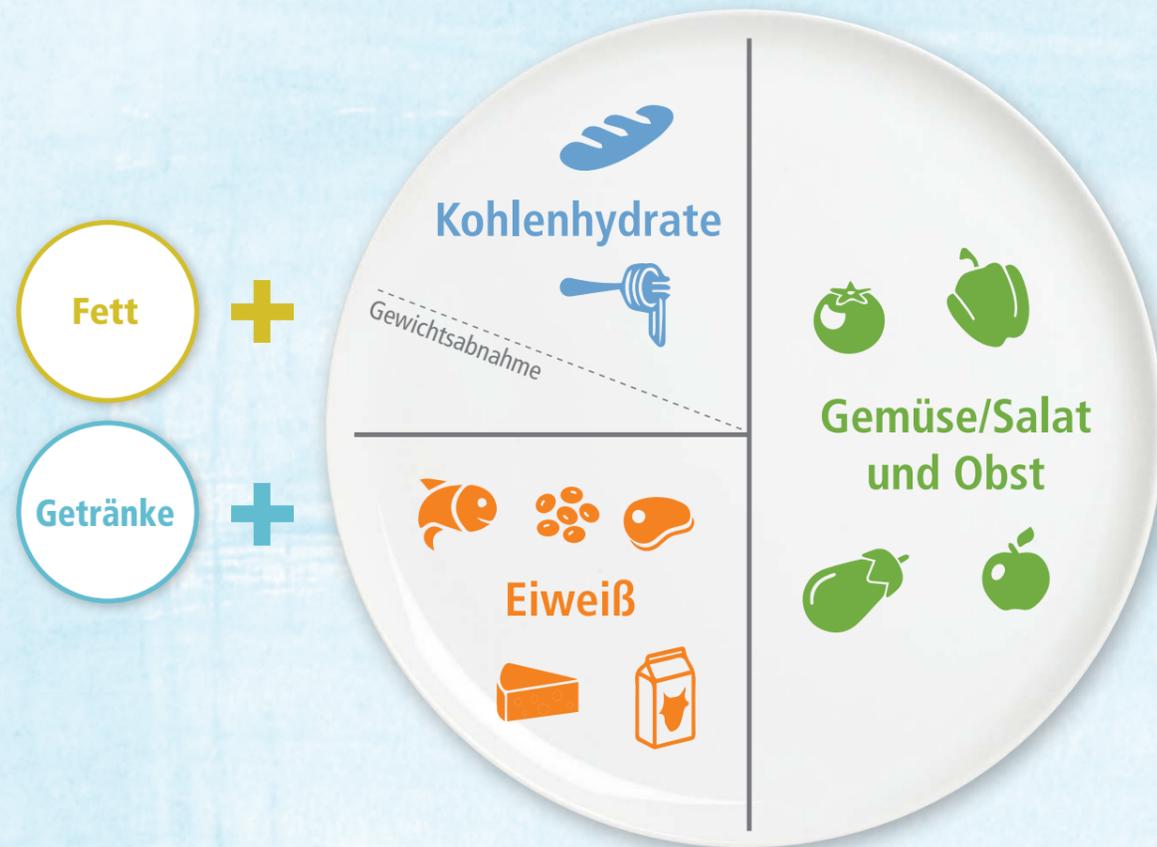


Der Athlet*innenteller für eine Hauptmahlzeit

Für Genuss und Leistungsfähigkeit!

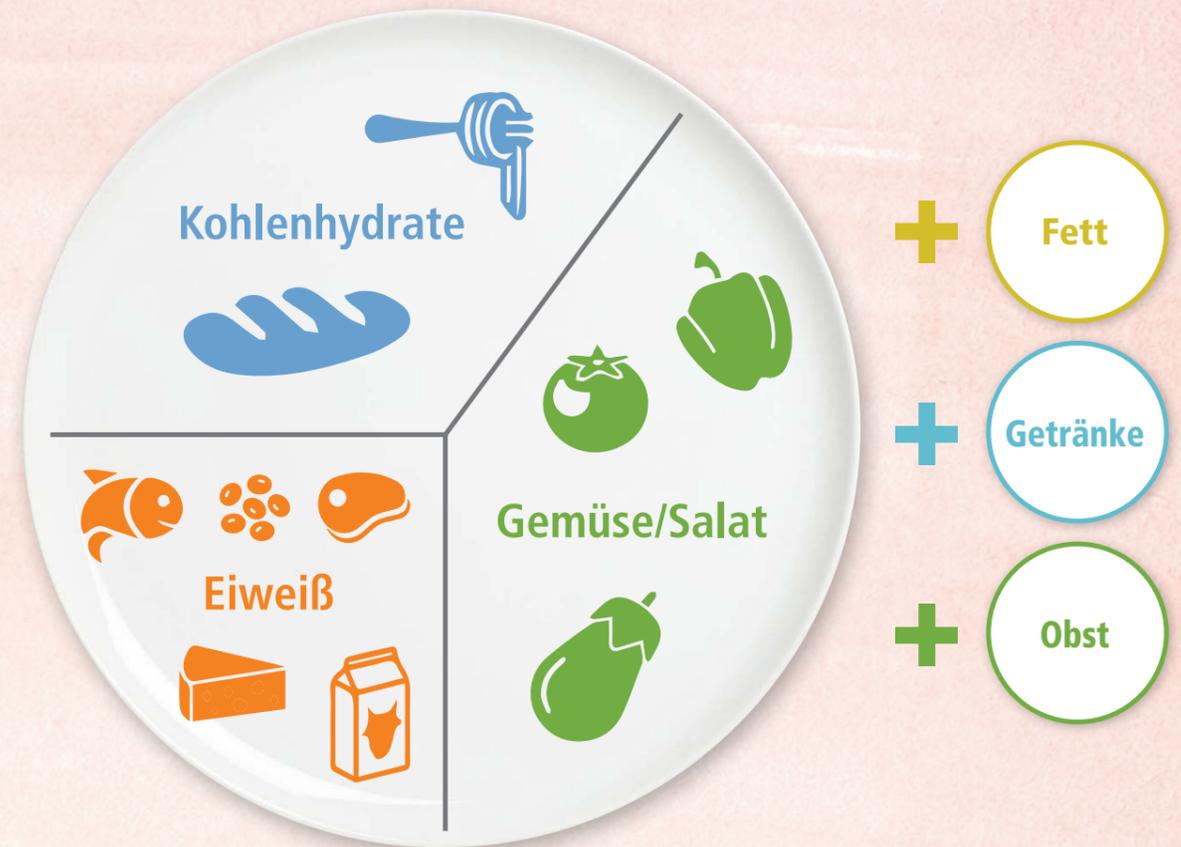


Trainingsfreier Tag oder leichtes Training



Intensiverer Trainingstag (keine Wettkampfvorbereitung)

Dein Körper benötigt mehr Energie! Passe die Portionsgrößen an und iss mehr!



adaptiert nach Reguant-Closa IJSNEM 2019

Gemüse, Salat und Obst – Gute Vitamin- und Mineralstoffquellen
Bevorzugt saisonal und regional



Gute Eiweißquellen
Bevorzugt pflanzlich



Gute Kohlenhydratquellen
Bevorzugt Vollkorn



Gute Fettquellen
Nüsse, Samen, Saaten und pflanzliche Öle



Gute Getränke
Bevorzugt Wasser



Möchtest du mehr wissen:



Impressum: Kooperationsprojekt „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Sporternährung für Jugendliche“, Stand: September 2021. GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark, finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark. www.gemeinsam-geniesSEN.at
Fotos: iStock, Werner Krug

