



Richtiges Essen vor einem Spiel !!!

1 Tag vor dem Spiel

Mittagessen - Pasta / Reis / Kartoffeln / Kartoffelstock / Lasagne
- Fleisch aller Art
- Gemüse aller Art
- Salat
- Dessert (Alles)

Abendessen - Pasta / Reis / Kartoffeln / Kartoffelstock
- Gemüse
- Salat
- Dessert (Früchte)

Erholung 7- 9 Stunden Schlaf braucht der Körper, um sich optimal zu erholen.
Beisp. 23.00 Uhr schlafen gehen / 08.00 Aufstehen am Spieltag.
Am Spieltag früh aufzustehen ist gut für den Körper, da er genügend Zeit hat wach zu werden. Wer lange ausschläft ist zwar erholt, doch der Körper bleibt in einem müden Zustand über den ganzen Tag.

Spieltag

Aufstehen 07.30 Uhr – 09.00 Uhr je nach Anspielzeit am Spieltag

Frühstück - Toast / Brot (dunkles) / Cornflakes / Ei / Früchte / Joghurt
- Beilagen: Konfitüre / Honig / Nutella / Wurst / Käse etc.
- Schlecht sind – Gipfel und ähnliche Sachen zum Frühstück.
- **WICHTIG:** Das ihr euren Energiespeicher füllt. **Wichtigste Mahlzeit am Tag.**

Mittagessen - Pasta / Kartoffelstock (kein Fleisch mehr)
- Gemüse
- Salat

WICHTIG: Das Mittagessen sollte bis 3 h vor dem Spiel eingenommen werden.
Beispiel: Anspielzeit 14.00 Uhr / Mittagessen um 11 Uhr

Abendessen Nach dem Spiel kann eigentlich alles gegessen werden, was einem schmeckt
(Mc Donalds oder mal eine Pizza liegen auch mal drin ☺)
Natürlich sind Kohlenhydrate besser, in Form von Pasta / Reis / Kartoffeln usw.

Zum Schluss, es sollte sich jeder Spieler im Juniorensport gesund ernähren. Besser am Anfang einer Woche einmal Fastfood konsumieren wie kurz vor dem Spieltag.

**Ihr wollt Profis werden, dann gebt eurem Körper die Chance dazu mit guter Ernährung...
Der Körper ist der Motor, ohne Benzin geht nichts.**