

Beispiel Ernährungsplan für den Ausdauersport

Ziel	Optimale Performance Ausdauersport
------	---------------------------------------

Vor dem Training (Frühstück)

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Kalorien</i>
Haferflocken mit Chiasamen, Banane und Beeren	80g Kohlenhydrate 8g Proteine 5g Fett	Ca. 450Kcal
Milch (250ml)	12g Kohlenhydrate 8g Proteine 5g Fett	Ca. 120Kcal

Snack vor dem Training (optional)

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Kalorien</i>
Banane	23g Kohlenhydrate 1g Proteine 0g Fett	Ca. 90kcal

Während des Trainings

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Kalorien</i>
Sportgetränk (pro	30g Kohlenhydrate	Ca. 120kcal

Stunde)	0g Proteine 0g Fett	
---------	------------------------	--

Nach dem Training (Erholungssnack)

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Kalorien</i>
Proteinshake mit Wasser oder Milch	10g Kohlenhydrate 30g Proteine 2g Fett	Ca. 200kcal
Obst (Apfel oder Orange)	21g Kohlenhydrate 0g Proteine 0g Fett	Ca. 80kcal

Mittagessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Kalorien</i>
Gegrilltes Hähnchen, Quinoa, Gemüse	45g Kohlenhydrate 40g Proteine 15g Fett	Ca. 500kcal
Vollkornbrot mit Hummus	30g Kohlenhydrate 6g Proteine 5g Fett	Ca. 180kcal

Nachmittagssnack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Kalorien</i>
-----------------------	-------------------------	-----------------

Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen	30g Kohlenhydrate 15g Proteine 8g Fett	Ca. 250kcal
---	--	-------------

Abendessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Kalorien</i>
Gebratener Lachs, Ofenkartoffel, Salat	45g Kohlenhydrate 40g Proteine 30g Fett	Ca. 600kcal

Vor dem Schlafengehen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Kalorien</i>
Hüttenkäse mit Beeren oder kleines Glas Milch	10g Kohlenhydrate 12g Proteine 6g Fett	Ca. 150kcal

Gesamt:

Kalorien = ca. 2620 kcal

Kohlenhydrate = 341g (ca. 48%)

Proteine = 192g (ca. 27%)

Fette = 81g (25%)

Anmerkungen:

Dieser Ernährungsplan ist ein Beispiel, das an die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Ziele eines Sportlers angepasst werden sollte. Die angegebenen Nährstoffe und Kalorien sind Richtwerte, die je nach Produkt und Menge variieren können.