

Die Ernährungs-Tricks der **Fußball**profis



DoublePhoto studio / shutterstock.com

Inhaltsverzeichnis

Vorbesprechung

Ohne Energie läuft's nicht!.....	3
Check deine Energie!.....	4
Aufstellung der Energiequellen	6
Trinken wir auf den Sieg!.....	10
Wann, was und wie viel trinken?.....	12

Rezepte

Rezepte für ein starkes Spiel.....	13
Abends vor dem Spiel	14
Frühstück am Spieltag	16
Mittagessen vor der Partie	18
Kurz vor Anpfiff	20
In der Spielpause	20
Nach dem Spiel.....	22

Verlängerung

Lasst euch einkochen!	26
Geht in die Offensive!	26
Wegweiser zur Rufseminar-Buchung.....	27

Ohne Energie läuft's nicht!

Der sportliche Erfolg steht und fällt mit dem Essen. Ohne die richtigen „Energieförderer“ wird ein Team schnell müde, schlapp und unkonzentriert. Schade, denn vielleicht hätten Aufstellung und Taktik den Sieg verheißen ...

Die gute Nachricht: Schon ein bisschen Wissen über Ernährung reicht aus – und du kannst als Fußballerin oder Fußballer mit „Power-Food“ eine müde Partie vermeiden.

Worauf es beim Essen für das Training und Spiel ankommt, verrät dieser Folder. Ein ideales Nachschlagewerk für Spielerinnen und Spieler, für Trainerinnen und Trainer sowie Funktionärinnen und Funktionäre!

Viel Vergnügen und Erfolg beim Anwenden!



Sogar viele Profis unterschätzen die Wirkung des Essens auf ein Spiel. Macht ihr es besser!



Die richtige Ernährung
liefert im entscheidenden
Moment Kraft und
Ausdauer.

Check deine **Energie!**

Dein Körper braucht ständig Energie zum Überleben. Auch wenn du nur schläfst, verbrennst du Energie: für Herzschlag, Atmung, Verdauung und Körpertemperatur.

Die Energie wird in Kilokalorien – kurz: kcal – gemessen. Zusätzlich verbrennst du Kalorien durch körperliche Aktivität. Wie viel ein Mensch pro Tag insgesamt braucht, zeigt die Tabelle.

Täglicher Energiebedarf

(Richtwert)

ALTER	JUNGEN/MÄNNER	MÄDCHEN/FRAUEN
4 bis 6 Jahre	1.600 kcal	1.500 kcal
7 bis 9 Jahre	1.900 kcal	1.800 kcal
10 bis 12 Jahre	2.200 kcal	2.000 kcal
13 bis 14 Jahre	2.600 kcal	2.200 kcal
15 bis 18 Jahre	3.000 kcal	2.400 kcal
19 bis 25 Jahre	2.800 kcal	2.200 kcal
26 bis 50 Jahre	2.700 kcal	2.100 kcal
51 bis 64 Jahre	2.500 kcal	2.000 kcal

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015)

Wer Sport macht, verbrennt zusätzliche Energie (Beispiel Fußball)

(Spieldauer/Körpergewicht)

SPIELDAUER	50 KG	70 KG	90 KG
15 min	99 kcal	139 kcal	178 kcal
30 min	198 kcal	277 kcal	256 kcal
45 min	297 kcal	416 kcal	535 kcal

Quelle: Kalorienverbrauch verschiedener Sportarten (Friedrich 2008)

Aufstellung der Energiequellen

Du kennst jetzt deinen täglichen Kalorienbedarf. Gut! Nun könntest du einfach sagen: „Jetzt stopfe ich irgendein Essen in mich rein – solange, bis die nötigen Kalorien beisammen sind.“ Falsch! Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler wissen: Es gibt verschiedene Energiequellen –

mit verschiedener Wirkung auf Körper und Leistung! Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob du 500 kcal durch Zucker zu dir nimmst oder durch Eiweiß. Stell dir deinen Körper wie ein Spielfeld vor. So merkst du dir sehr einfach die wichtigsten Energiequellen:

Die richtige Aufstellung



HINWEIS

Die Ernährung sollte sehr offensiv aufgestellt sein (Kohlenhydrate)!

Kohlenhydrate: „Der Angriff“

- die wichtigsten Energielieferanten für Sportlerinnen und Sportler
- Moleküle, die aus Zucker („Zuckerbausteinen“) bestehen
- Energie aus Kohlenhydraten ist schnell im Körper verfügbar und erlaubt eine höhere Belastungsintensität als die Energie aus Fett
- Achtung: Zucker allein liefert dir zwar schnell Energie, danach fällt die Leistung aber rasch in den Keller!

Nahrungsmittel mit vielen, lang anhaltenden Kohlenhydraten:

Müsli, Vollkornprodukte, Kartoffeln und anderes Getreide (z. B. Couscous, Bulgur, Buchweizen, Polenta), Gemüse und Obst.

Eiweiß: „Das Mittelfeld“

- Eiweiß ist ein „Grundbaustein“ deines Körpers: Deine Organe, deine Muskeln, deine Haut, deine Haare – alles besteht aus Eiweiß.
- Eiweiß ist nicht so wichtig als Energiequelle, fördert aber die Regeneration und Erholung nach dem Spiel/Training und unterstützt Abwehrkräfte und Wundheilung!
- Als Hobbysportlerin oder Hobbysportler brauchst du keine Extraportion Eiweiß. Bei intensiverem Training ist dein Eiweißbedarf jedoch erhöht.
- Achte beim Essen auf eine ausgewogene Mischung aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß.

Nahrungsmittel mit viel Eiweiß:

Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch (tierisches Eiweiß) sowie Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen), Sojaprodukte, Vollkorngetreideprodukte, Nüsse und Samen (pflanzliches Eiweiß).

Fette: „Die Verteidigung“

- Fette sind die größten Energiereserven in deinem Körper: In einem Kilo Körperfett hast du 7.000 kcal gespeichert!
- Fett liefert deinem Körper langfristig Energie. Es ist also nützlich bei moderaten Ausdauer-Trainings.
- Erwarte dir aber keine „schnelle“ Energie, wenn du Fett isst. Für Sprint-Leistungen sind Kohlenhydrate viel besser.
- Gesundes Fett ist aber ganz wesentlich, da es deine Zellen „elastisch“ hält, gegen Entzündungen wirkt und Gehirn und Nervenzellen versorgt.
- Zuviel Fett, vor allem tierisches, ist ungesund!

Nahrungsmittel mit viel Fett:

Avocados, Käse, Schokolade, Eier, Butter, Margarine, Öl, Fleisch, Wurst und Nüsse.



GUT ZU WISSEN

Alles zu kompliziert?

Also gut, hier drei einfache Faustregeln:

1. Bevorzuge Fett aus pflanzlichen Quellen (z.B. Nüsse, Samen, Kerne, Leinöl, Avocado)!
2. Raps- und Leinöl, Nüsse, Kerne und Samen, Hering, Lachs und Makrele enthalten besonders hochwertiges Fett.
3. Vorsicht vor „versteckten Fetten“ in Wurst, Käse, Pommes, Chips, Kuchen. Beachte die Angaben auf der Verpackung!

Vitamine und Mineralstoffe: „Die Coaches“

- Sie koordinieren alle wichtigen Vorgänge in deinem Körper: Stoffwechsel, Muskularbeit, Reizleitung der Nerven etc.
- Vitamine und Mineralstoffe liefern aber keine Energie.
- Schon winzigste Mengen (Milligramm-Bereich) reichen aus, um deinen Bedarf zu decken.
- Sportlerinnen und Sportler benötigen nicht mehr Vitamine und Mineralstoffe als Nicht-Sportlerinnen und Nicht-Sportler – sollten aber die Zufuhr besser im Auge behalten.

Wo sind Vitamine und Mineralstoffe „versteckt“:
Praktisch überall im Essen! Wenn du dich abwechslungsreich und ausgewogen ernährst, kommen „automatisch“ alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe in deinen Körper. Spar dir also irgendwelche Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel!

**Mit der richtigen
Mischung deiner
Energiequellen bleibst
du immer am Ball!**



Trinken wir auf den Sieg!

Wasser ist unser Lebenselixier. Immerhin besteht du zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Wenn du nur 2 Prozent Flüssigkeit durchs Schwitzen verlierst, geht deine Leistung um 20 Prozent zurück! Umso wichtiger: Flüssigkeitsverluste wieder ausgleichen!

Das ideale „isotonische“ Sportgetränk

Ein gutes Fußball-Getränk muss die Sportlerin oder den Sportler mit Flüssigkeit, Energie und Elektrolyten (Mineralstoffen) versorgen. Das Zauberwort „isotonisch“ bedeutet ganz einfach: Das Getränk hat die gleiche Teilchenkonzentration wie unser Blut. Ein im Verhältnis 1:2 mit Wasser verdünnter Fruchtsaft ist genauso „isotonisch“ wie ein teurer Sportdrink!



GEEIGNET

Für eine rasche Flüssigkeitsaufnahme am besten geeignet sind „hypotone“ Getränke. Sie haben eine geringere Teilchenkonzentration als Blut.

Beispiele: Leitungs- und Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees.



WENIG GEEIGNET

Weniger geeignet sind „hypertone“ Getränke. Sie haben eine höhere Teilchenkonzentration als Blut und entziehen dem Körper Wasser.

Beispiele: Limonaden, Energydrinks, unverdünnte Fruchtsäfte.



Power-Drink für Höchstleistungen:

Mische 250 ml Orangensaft mit 750 ml Wasser und eine Messerspitze Salz.

Auch köstlich:
250 ml Apfelsaft, 750 ml Wasser und eine Messerspitze Salz.

Wer's pikanter liebt:
1 Liter gesalzene Gemüsesuppe mit 60-70 g Maltodextrin (Spezialzucker aus der Drogerie) mischen.

Wann, was und wie viel trinken?

Vor der Belastung:

20 bis 40 Minuten vor dem Training oder dem Spiel 250 ml bis max. 500 ml isotonisches Getränk trinken, z.B. Mineralwasser oder verdünnten Fruchtsaft.

Während der Belastung:

Die ersten 45 Minuten muss nicht unbedingt getrunken werden. **Ausnahme:** Es ist heiß oder du schwitzt viel. In der Spielpause dann ca. 250 ml (schluckweise) trinken. Ideale Trinktemperatur: 12 bis 20° Celsius.

Nach der Belastung:

Nun muss der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden – am besten mit zuckerhaltigen Getränken, z. B. 2 Teile Wasser und 1 Teil Fruchtsaft. So wird der leere Glykogenspeicher schnell wieder voll.



GUT ZU WISSEN

Als Glykogenspeicher werden Kohlenhydrate (also Zuckerbausteinen) bezeichnet, die in Form von Glykogen im menschlichen Körper gespeichert werden. Glykogene werden zu ca. 1/3 in der Leber und zu 2/3 in der Muskulatur gespeichert. Benötigt der Körper z. B. während eines Fußballmatches Energie, greift er dafür auf die Glykogenspeicher zurück.

Nach einem Match wollen diese Speicher wieder mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit/einem Getränk aufgefüllt werden.

Rezepte für ein starkes Spiel

Gibt es ein „Ernährungsgeheimnis“ für Fußballprofis?

Ja: Ernähre dich ausgewogen und abwechslungsreich! Die beste Vorlage dafür bildet die Ernährungspyramide. Diese Pyramide sollten alle Menschen ernst nehmen – besonders wir Kickerinnen und Kicker! Die Basis deiner Ernährung sollten alkoholfreie, energiearme Getränke sein. Dazu reichlich Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.

Stichwort Nahrungsergänzungsmittel: Riegel, Pulver und Pillen für mehr Leistung beim Sport?

Total unnötig! Ernähre dich ausgewogen und du brauchst nichts Künstliches schlucken! Wenn du einen Energiekick brauchst, dann iss eine Banane! Kein Witz: Diese Südfrucht schlägt alle bekannten Energie- und Powerriegel: kohlenhydratreich, leicht verdaulich, fettfrei und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

selten



sparsam



wöchentlich



täglich



täglich



mehrmals täglich



täglich



Abends vor dem Spiel

Sinn und Zweck: Am Vorabend des Spiels solltest du die Glykogen-Depots deiner Muskeln mit Kohlenhydraten auffüllen. Im

Klartext: Iss am besten kohlenhydratreiche Gerichte mit Nudeln, Kartoffeln, Polenta, Hirse oder Couscous. Etwa die hier:

Sport-Nudeln (2 Portionen)

Zutaten:
 200 g Nudeln
 200 g Faschiertes
 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
 1 Knoblauchzehe (gehackt)
 Salz, Pfeffer
 Mehl zum Stauben
 2 Esslöffel Sauerrahm
 2 Stück Paprika (gelb)
 1 große Tasse Suppe
 eventuell etwas geriebenen Käse
 Öl zum Herausbraten



Zubereitung:

- Paprikaschoten entstielen und achteln – diese Achtel auf zwei flache Teller als Stern legen
- Nudeln in Salzwasser kochen
- Fett erhitzen, Faschiertes braten, Zwiebel und Knoblauch zugeben und ebenfalls mitbraten
- mit Suppe angießen, kurz durchkochen lassen und abschmecken
- mit Mehl eindicken und Sauerrahm zugeben
- Nudeln abgießen, jeweils einen großen Schöpfer davon auf die Paprikas geben und darauf einen großen Löffel Sauce
- eventuell mit Käse bestreuen

Gemüsereis mit Avocado (3 Portionen)

Zutaten:
 250 g Reis
 1 Zwiebel
 2 Esslöffel Olivenöl
 1 Aubergine (gewürfelt)
 1 rote Paprikaschote (gewürfelt)
 400 g Tomaten (gewürfelt)
 1 Dose Kidneybohnen
 Salz, Pfeffer
 1 reife Avocado (in Spalten geschnitten)
 150 g Sauerrahm oder Joghurt



Zubereitung:

- Reis kochen
- Auberginenstücke mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten stehen lassen
- Zwiebel würfeln und in großer Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl glasig anschwitzen
- Aubergine waschen und dann gemeinsam mit Paprika zugeben
- ca. 5 Minuten braten
- Tomaten und Bohnen untermischen und 10 Minuten köcheln lassen
- den gekochten Reis unterheben
- Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Avocadospalten und Sauerrahm oder Joghurt darauf verteilen und sofort servieren

Frühstück am Spieltag

Sinn und Zweck: Am Morgen des Spiels solltest du etwas Leichtes essen, das nicht lange im Magen liegen bleibt. Optimal für dein Match-Frühstück sind daher

Vollkornbrote mit magerem Belag, Müsli mit Obst oder Getreidebrei aus Frühstücksflocken (z. B. Porridge). Einige Rezept-Ideen dazu:

Overnight-Oats (1 Portion)

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 120 ml Milch
- 1/2 Teelöffel Chiasamen *
- 1/2 Teelöffel Kakaopulver
- 1 Banane
- 1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung:

- Getreideflocken (z. B. Haferflocken) und Chiasamen mit Flüssigkeit (z. B. Milch, Joghurt) vermischen
- in ein Einmachglas (notfalls Plastikbehälter) füllen
- über Nacht in den Kühlschrank stellen
- am Morgen frische Früchte (Banane, Heidelbeeren) hinzugeben und mit Kakaopulver bestreuen

* **Regionale Alternative:** 1/2 TL Leinsamen und eine Handvoll Walnüsse



Foxys Forest Manufacture / shutterstock.com

Frühstücks-Power-Smoothie (2 Portionen)

Zutaten:

- 1 Nektarine
- 1 Birne
- 4 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Portion Joghurt
- 1 Esslöffel Haferflocken

Zubereitung:

- Obst waschen und schneiden
- alle Zutaten im Mixer pürieren



„Sport“-Weckerl (1 Portion)

Zutaten:

- 1 Grahamweckerl
- 2 Esslöffel Cottage Cheese
- 1 Teelöffel Leinsamen geschrotet
- FrISCHE Kresse (oder andere Kräuter)
- ca. 100 g Gemüse nach Saison in Stücken (Paprika bunt, Radieschen, Gurkenstücke, Karottensticks...)

Zubereitung:

- Weckerl aufschneiden
- mit Cottage Cheese bestreichen
- Leinsamen und Kresse drüberstreuen
- Gemüse dazu genießen
- mit weiteren Zutaten je nach Gusto ergänzen (z.B. 1 gekochtes Ei in Scheiben, 1 Blatt Schinken oder Schnittkäse, 1 Scheibe Räucherlachs, 1 Esslöffel Ajvar oder 1 Teelöffel Pesto)

Mittagessen vor der Partie

Sinn und Zweck: Jetzt solltest du noch einmal richtig Energie tanken. Allerdings: Fetttes, schweres Essen oder stark blähende Speisen (Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Kohlgerichte) würden deine Leistung schmälern.

Wähle daher Reis- und Kartoffelspeisen, Nudeln mit fettarmen Saucen und Getreidegerichte. Idealer Zeitpunkt für die letzte Hauptmahlzeit ist drei Stunden vor dem Spiel.

Ofenkartoffeln mit Käse und Kräutern (4 Portionen)

Zutaten:
 4 große Kartoffeln
 200 g blanchierte Spinatblätter
 250 g Hüttenkäse
 2 Esslöffel frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano)
 80 g getrocknete Tomaten
 125 g in Würfel geschnittene Pilze (z. B. Champignons)



Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen
- Spinatblätter, Kräuter, getrocknete Tomaten fein hacken
- Champignons waschen und schneiden
- alle Zutaten vermischen und auf den 4 Kartoffeln verteilen
- 40 Minuten backen – bis sie gar sind

Bandnudeln mit Lachs und Blattspinat (6 Portionen)

Zutaten:
 4 Tiefkühl-Lachssteaks
 300 g Tiefkühl-Blattspinat
 200 ml Milch
 1 Esslöffel Mehl zum Staub
 1 Liter Gemüsesuppe
 50 g geriebenen Mozzarella
 500 g Bandnudeln
 Pfeffer, Salz, etwas Öl



Zubereitung:

- Blattspinat in Gemüsesuppe dünsten
- Nudeln kochen
- Lachs in Scheiben schneiden
- Lachs in etwas Öl leicht anbraten (Lachs soll noch nicht ganz durch sein) und aus der Pfanne nehmen
- Blattspinat abgießen – die Gemüsesuppe in einer Schüssel auffangen
- in einer Pfanne Mehl kurz anrösten und mit Milch aufkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht (falls zu dickflüssig, mit Gemüsesuppe aufgießen)
- Lachs zur Sauce geben und zusammen aufkochen
- abgetropften Spinat, geriebenen Mozzarella und Nudeln untermischen

Kurz vor Anpfiff

Sinn und Zweck: Zum Aufwärmen solltest du deine Flüssigkeitsreserven nochmals auffüllen. Trinke also zehn Minuten vor dem Anpfiff noch 250 ml

In der Spielpause

Sinn und Zweck: Gerade bei längerer Sportdauer (über 45 Minuten) solltest du mit kleinen Snacks in der Pause deine Leistungsfähigkeit erhalten. Empfehlenswert sind jetzt kohlenhydratreiche Snacks, die



Flüssigkeit. Am besten ist jetzt eine Mischung aus Mineralwasser und Fruchtsaft in einem Verhältnis von 1:2.

deine körpereigenen Kohlenhydratreserven schonen, etwa: Banane, Milchreis, Müsliriegel, Fruchtschnitten. Ersetze in der Pause auch die verlorene Flüssigkeit in deinem Körper. Wähle jetzt schwach kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gespritzt mit Frucht- und Gemüsesaft oder leicht gesüßte Tees. Vermeide aber große Trinkmengen – die belasten deinen Verdauungstrakt. Ideal sind max. 150 bis 200 ml, in kleinen Schlucken getrunken.

Müsliriegel selbstgemacht

Zutaten:

- 1/2 Tasse Kokosflocken
- 4 Tassen Haferflocken
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1/4 Tasse Sesam
- 1 Tasse gehackte Nüsse
- 1 Tasse Honig
- 1/2 Tasse Öl
- 1-2 Esslöffel Zimt
- 1/2 Tasse getrocknete Früchte (wer will: 1/4 Tasse Schokostücke)



Zubereitung:

- Honig mit Öl und Zimt zum Kochen bringen, für 3 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln
- restliche Zutaten dazugeben und gut vermischen
- Achtung: Kerne, Nüsse und Früchte unbedingt in kleine Stücke hacken – je kleiner, desto feiner werden die Riegel
- Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, im Ofen bei 100 Grad trocknen (nicht backen!), bis alles eine goldbraune Farbe hat
- aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen – schneidet die Müsli-Riegel noch in warmem Zustand, sonst werden sie zu hart

Nach dem Spiel

Sinn und Zweck: Egal wie die Partie gelaufen ist – dein Körper hat jetzt zwei Dinge verdient: Fülle seine Kohlenhydratreserven auf und ersetze die verlorene Flüssigkeit. Außerdem solltest du deinem Körper Eiweiß für den Muskelaufbau bereitstellen. Empfehlenswert: Gemüse-Reis-Speisen, Kartoffelgerichte mit Joghurt, Nudeln mit mageren Saucen, Müsli mit Obst. Trinke bis zur ersten größeren Mahlzeit nach Spielende kleine Mengen

an kohlenhydratreichen Getränken (maximal 250 ml pro 15 Minuten). Mische Fruchtsaft und Mineralwasser im Verhältnis 1:2. Auch gut: Gemüsesuppen oder Milchmixgetränke wie z. B. Buttermilch mit Mineralwasser.

Jetzt Präparate? Nur wenn die Erholungsphase sehr kurz ist, sind Kohlenhydratkonzentrate notwendig. Im Breitensport kommt man ohne diese Präparate aus.

Gemüsesuppe (4 Portionen)

Zutaten:
300 g Gemüse
1 Liter Wasser
etwas Milch
Gewürze (Liebstöckl, Majoran, Basilikum, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebel)

Zubereitung:

- Gemüse waschen, putzen und schneiden
- in Wasser mit den Gewürzen nach Geschmack weich dünsten
- etwas Milch dazugeben, fein pürieren
- abschmecken



Konfetti-Spaghetti (3 Portionen)

Zutaten:
2 kleine Putenschnitzel (150-200g)
250-300 g Vollkornspaghetti
2 Esslöffel Öl
1 kleine Lauchstange
1 roter Paprika
2 große Karotten
100 g Mais
100 g Erbsen (oder Tiefkühl-Erbsen)
1 Esslöffel Sauerrahm
Suppe zum Aufgießen
Salz, Pfeffer, Schnittlauch, eventuell Parmesan



Zutaten für die Marinade:

1 Teelöffel Maizena
1 Esslöffel Sojasauce

Zubereitung:

- Putenschnitzel in kleine Würfel schneiden, in Marinade einlegen und einwirken lassen
- Karotten, Paprika und Lauch putzen und in kleine Würfel bzw. dünne Scheiben schneiden
- Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen
- 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das marinierte Fleisch unter ständigem Rühren kurz anbraten
- Fleisch herausnehmen und noch 1 Esslöffel Öl erhitzen
- Gemüse darin anbraten, mit etwas Suppe aufgießen, zudecken und in wenigen Minuten bissfest dünsten, bis Flüssigkeit fast verkocht ist
- Sauerrahm mit etwas Wasser gut verrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen
- Nudeln und Fleisch unter ständigem Rühren unterheben
- mit frischem Schnittlauch bestreuen und mit geriebenem Parmesan servieren

Süßer Auflauf mit Früchten (4 Portionen)

Zutaten:

4 Dotter

4 Eiklar

1/4 | Magerjoghurt

1/4 l Sauerrahm (oder Joghurt)

120 g Staubzucker

150 g Dinkelvollkorngrieß

1 Prise Salz

etwas Zimt

1 unbehandelte Zitrone (Schale und Saft)

echte Vanille

4 Bananen, Äpfel, ...

2-3 Esslöffel Mandelblättchen

Butter zum Befetten der Auflaufform



Zubereitung:

- Eiklar mit der Prise Salz steif schlagen
- Dotter mit dem Zucker schaumig rühren – dabei etwas Zimt, Zitronenschale und echte Vanille zugeben
- Joghurt, Sauerrahm und den Dinkelvollkorngrieß unterrühren
- steif geschlagenen Schnee unterheben
- Masse in eine gefettete Auflaufform geben
- Früchte in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und gut abtropfen lassen – auf die Auflaufmasse verteilen
- mit Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 40 bis 45 Minuten backen

Mein Rezept

Lasst euch **einkochen!**

Hast du Lust bekommen auf die köstlichen Speisen? Ist dein Team neugierig auf mehr Power durch Fußball-Essen? Dann redet mit eurer Coachin bzw. eurem Coach. Bestimmt hat sie oder er einen guten Draht zu eurem Vereinslokal. Vielleicht kann eure

Kantine das eine oder andere Power-Food für euch kochen. Und eure Köchin bzw. euer Koch hat sicher auch selbst gute Ideen für ein starkes Menü! Sie können mehr zaubern als Schnitzel mit Pommes – wenn man sie nett fragt ...

Geht in die **Offensive!**

Starkes Angebot für Fußballvereine: „Gaberl dich fit!“

Ernährung kann das Training niemals ersetzen, aber eine sportgerechte Ernährung ist unter anderem für die entsprechend schnelle Regeneration, den Muskelaufbau und die Leistungsfähigkeit von großer Bedeutung.

Mit dem Rufseminar „Gaberl dich fit!“ erhaltet ihr zahlreiche Tipps und Tricks, die bereits beim nächsten Training oder Match umgesetzt werden können. Holt euch die Expertinnen und Experten zum Thema Ernährung in euren Verein!

Mitgliedsvereine der Fußballverbände (s. nächste Seite) können das Rufseminar „Gaberl dich fit!“ kostenlos in Anspruch nehmen.



Wegweiser zur Rufseminar-Buchung

Informationen zu den Rufseminaren findet ihr unter:
www.gesundheitskasse.at/vereinscoaching



Dieses Projekt erfolgt in Zusammenarbeit der Österreichischen Gesundheitskasse mit den Fußball-Landesverbänden. Gefördert wird es aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds.



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.