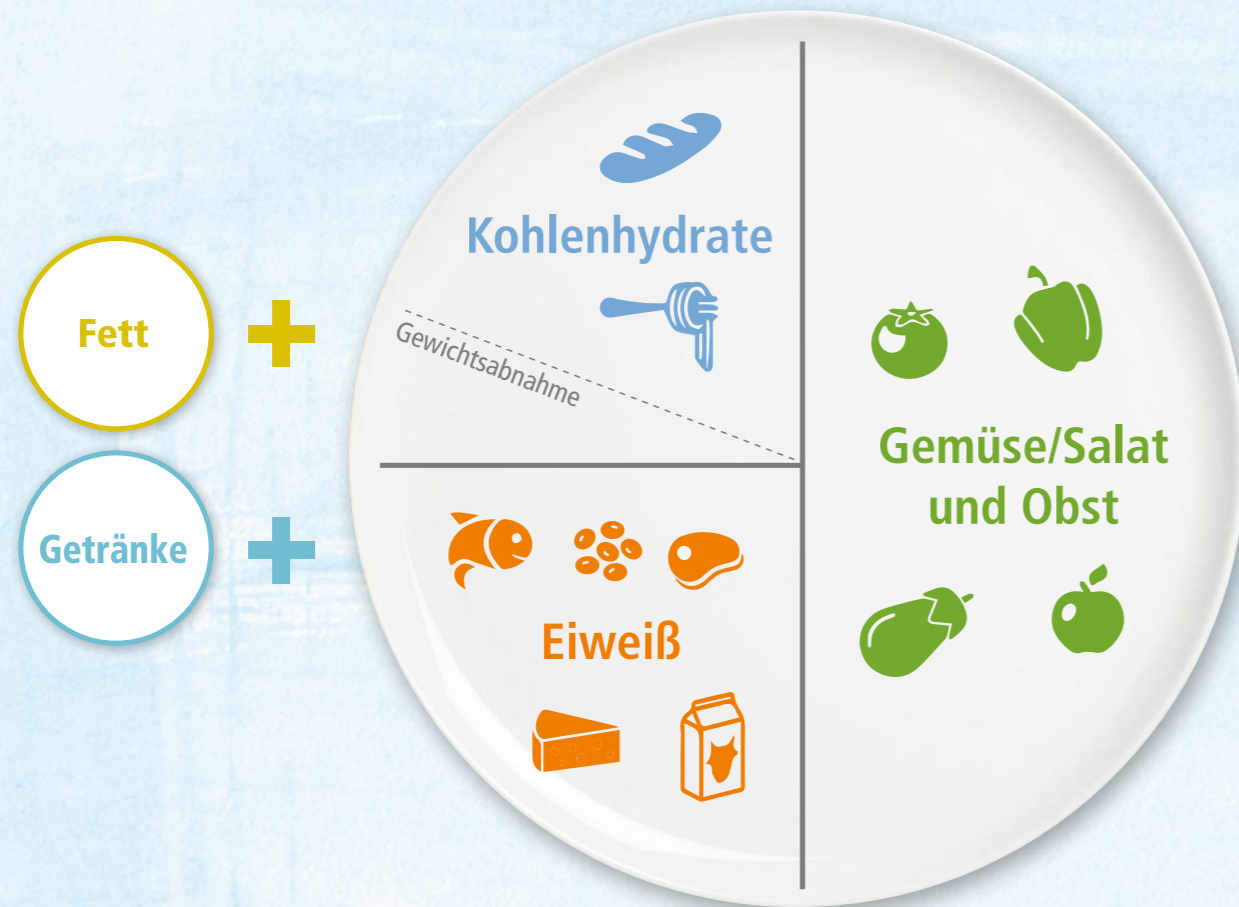


# Der Athlet\*innenteller für eine Hauptmahlzeit

Für Genuss und Leistungsfähigkeit!

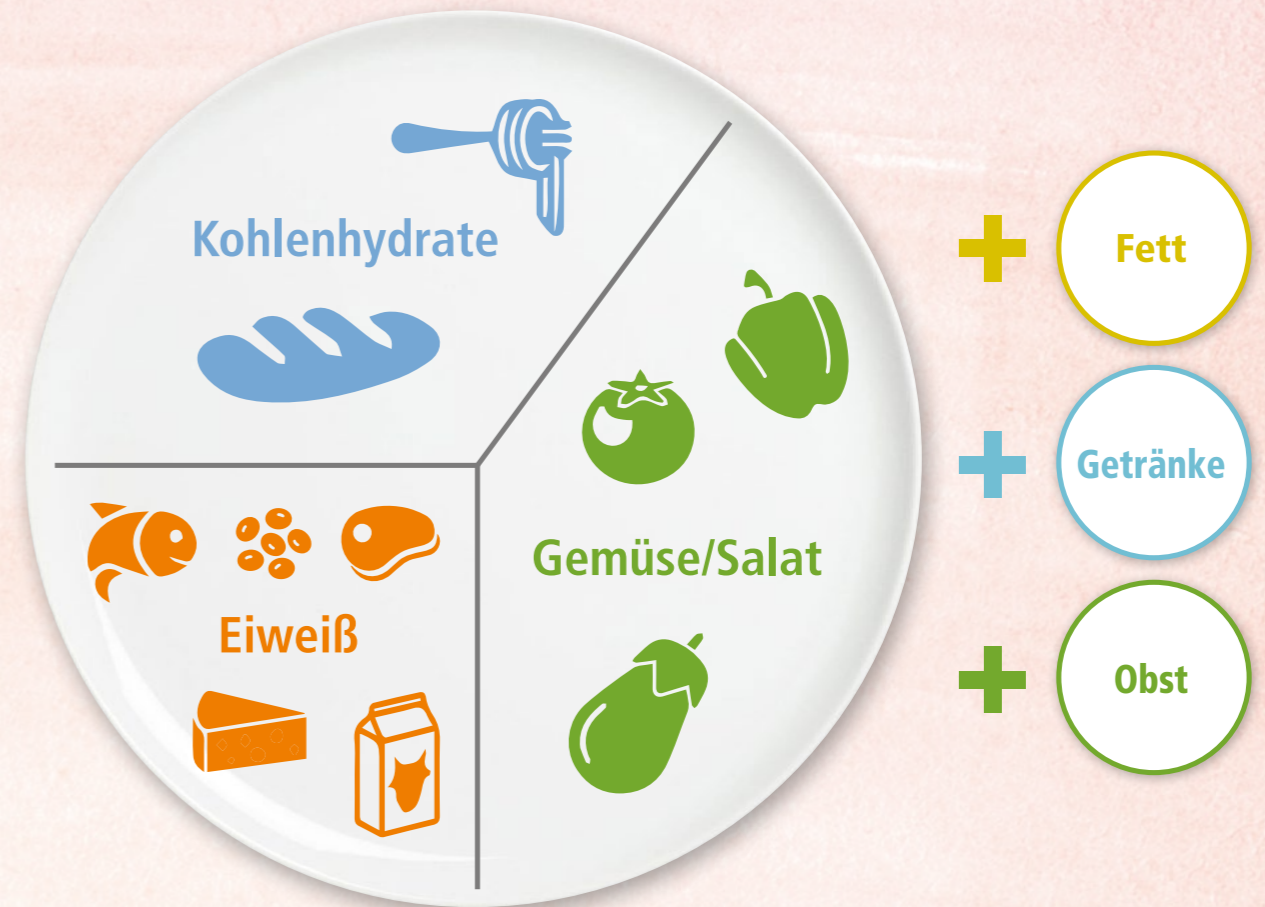


## Trainingsfreier Tag oder leichtes Training



## 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

