

**Ernährungsplan für:**

**Weibliche Sportlerin im Ballsport (Tennis, Hockey, Fuß-, Hand-, Volleyball o. a.)**

**ca. 25 Jahre, 170 cm groß, 65 kg KG**

**berufstätig, 2 x Training pro Woche à 90 Minuten**

**Energieverbrauch: 2200 - 2300 kcal pro Tag**



Uhrzeit	<b>Bürotag</b> ca. 2100 - 2200 kcal	<b>Bürotag mit Trainingseinheit</b> ca. 2300 - 2400 kcal	<b>Tag vor dem Spiel</b> ca. 2100 - 2200 kcal	<b>Spieltag</b> ca. 2300 - 2400 kcal
<b>07:00</b>	Vollkornbrötchen mit körnigem Frischkäse und Apfelspalten Kaffee oder Tee	Start-up Müsli Kaffee oder Tee	Porridge mit Vanille, Chiasamen und Beeren Kaffee oder Tee	
...				
<b>08:30</b>				Overnight-Oats mit Banane und Himbeeren Kaffee oder Tee
...				
<b>10:00</b>	Frühstücks-Smoothie Wasser	Grüner Power-Smoothie Wasser	Eiweiß-Brötchen mit Kräuterquark und Paprikastreifen Wasser	
...				
<b>12:30</b>				Nudeln mit fruchtiger Tomatensauce Wasser
<b>13:00</b>	Brokkoli-Cremesuppe Wasser	Herzhafte Hafer-Bowl Wasser	Knackiger Salat mit Hafer-Käse-Taler Wasser	
...				
<b>15:30</b>				ca. 30 Min. vor dem Spiel: Banane Wasser
<b>16:00</b>	Power-Quark mit Weintrauben Kaffee oder Tee		Frozen-Joghurt-Bowl Kaffee oder Tee	
<b>16:30</b>		ca. 30 Min. vor dem Training: Bananen-Hafer-Brot mit Quark Tee oder Wasser		Während und nach dem Spiel: Isotonische Getränke, z. B. Apfelschorle
...				
<b>17:30</b>				Nach dem Spiel: Hafer-Himbeer-Shake Isotonisches Getränk
...				
<b>19:00</b>	Fit-Burger Wasser	Während und nach dem Training: Isotonische Getränke, z. B. Apfelschorle		
<b>19:30</b>			Gebratener Möhrenreis mit Gorgonzola Wasser	Orientalische Hafer-Gemüse-Pfanne mit Hähnchenbrustfilet Wasser
<b>20:00</b>		Gemüse-Omelett mit Chili-Knusperflocken und Pellkartoffeln Wasser		