

DEIN
ERNÄHRUNGSPLAN

Ball sport

Ernährungsplan entwickelt von
ESG Institut für Ernährung, Sport & Gesundheitsmanagement
www.esg-gm.de

Hafer
Die Alleskörner

Ball sport begeistert viele Menschen und das nicht nur während Europa- oder Weltmeisterschaften! Bei Fußball, Volleyball oder Tennis werden die Muskeln über einen längeren Zeitraum immer wieder kurzzeitig beansprucht (Intervallbelastung). Neben einem gut durchdachten Trainingskonzept spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle für die Leistungsfähigkeit - vor allem in den Tagen vor dem Spiel! Mit Hafer können Energie- und Kraftspeicher sinnvoll aufgeladen werden. Dafür haben SporternährungsexpertInnen exklusiv für Hafer Die Alleskörner einen 4-tägigen Ernährungsplan speziell für junge Ball sportlerInnen entwickelt.

PROFIL

- ca. 25-jährige Sportlerin
- 170 cm groß
- 65 kg
- 2x Training/Woche à 90 Minuten

Abkürzungen bei den Nährwerten:

KH = Kohlenhydrate – EW = Eiweiß – F = Fett – BST = Ballaststoffe

Die Zubereitungszeit umfasst auch die Back- und Wartezeit.

Hafer

Die Alleskörner



03

Bürotag ohne Training

09

Bürotag mit 90-minütiger Trainingseinheit
am späten Nachmittag

15

Tag vor dem Spiel

21

Spieltag



BÜROTAG

CA. 2100 - 2200 KCAL

7:00 UHR FRÜHSTÜCK

Vollkornbrötchen mit körnigem Frischkäse und Apfelspalten

Kaffee oder Tee

10:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Frühstücks-Smoothie

Wasser

13:00 UHR MITTAGESSEN

Brokkoli-Cremesuppe

Wasser

16:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Power-Quark mit Weintrauben

Kaffee oder Tee

19:00 UHR ABENDESSEN

Fit-Burger

Wasser

Mittag- und Abendessen können getauscht werden.
Beides lässt sich gut vorbereiten und mit ins Büro nehmen!

Hafer
Die Alleskörner

Frühstück

VOLLKORNBRÖTCHEN MIT KÖRNIGEM FRISCHKÄSE UND APFELSPALTEN



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTION

ZUTATEN

- 1 ½ Vollkornbrötchen
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 Apfel
- 2 TL Honig
- 10 g Walnüsse
- Zimt nach Geschmack

Nährwerte pro Portion: 495 kcal – 77 g KH –
22,5 g EW – 9,6 g F – 9,7 g BST

ZUBEREITUNG

Vollkornbrötchen mit körnigem Frischkäse bestreichen, Apfelspalten darauf verteilen und mit dem Honig beträufeln. Mit gehackten Walnüssen bestreuen und nach Bedarf mit Zimt abschmecken.

Zwischenmahlzeit

FRÜHSTÜCKSMOOTHIE

ZUTATEN

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 Möhre
- 250 ml Multivitaminensaft
- 2 EL zarte Haferflocken

Nährwerte pro Portion: 250 kcal – 51 g KH –
4,5 g EW – 1,6 g F – 6,8 g BST



Bürotag ohne Training

15
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

2

PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

TIPP

Kleine Vitaminbombe und dank der Haferflocken auch sättigend, liefert neue Energie für die zweite Vormittagshälfte im Büro!

Mittagessen

BROKKOLI-
CREMESUPPE

ZUTATEN

250 g	Brokkoli
1	Schalotte
1 EL	Rapsöl
30 g	zarte Haferflocken
400 ml	Gemüsebrühe
30 g	Frischkäse
1-2 EL	geriebenen Parmesan
	Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL	Mandelblättchen

Nährwerte pro Portion: 490 kcal – 28,6 g KH –
23,8 g EW – 30,9 g F – 11,5 g BST

30
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Schalotte fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin ca. eine halbe Minute glasig dünsten. Dann Haferflocken zugeben und 1 Minute unter Rühren anrösten. Brokkoli zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Die Suppe fein pürieren, evtl. noch etwas Brühe angießen und mit den Gewürzen abschmecken. Frischkäse und Parmesan einrühren und Suppe mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.

TIPP

Leichte Mittagsmahlzeit fürs Büro, kann am Abend vorher gut vorbereitet werden. Falls keine Möglichkeit besteht, die Suppe zu erhitzen, kann das Mittagessen gegen das Abendessen ausgetauscht werden! Für eine vegane Variante können Frischkäse und Parmesan durch Sojacreme ersetzt werden!

Zwischenmahlzeit

POWER-QUARK MIT WEINTRAUBEN

ZUTATEN

- 1 EL** Mandelblättchen
- 2 EL** kernige Haferflocken
- 4 EL** Magerquark
kohlenensäurehaltiges
Mineralwasser
- 1 TL** Honig oder Ahornsirup
- 100 g** Weintrauben

Nährwerte pro Portion: 330 kcal – 41 g KH –
21,3 g EW – 7,4 g F – 3,4 g BST

15
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Mandelblättchen und Haferflocken in einer beschichteten Pfanne kurz rösten, bis sie anfangen zu duften. Den Magerquark mit etwas kohlenensäurehaltigem Mineralwasser cremig aufschlagen und mit Honig oder Ahornsirup abschmecken. Die gewaschenen Weintrauben halbieren und mit der Mandel-Haferflockenmischung unter den Quark rühren.

TIPP

Der Magerquark bekommt durch das kohlenensäurehaltige Mineralwasser eine schöne sahnige und cremige Konsistenz!

Geht natürlich auch mit anderem frischem Obst, je nach Jahreszeit variieren!

Abendessen

FIT-BURGER

ZUTATEN

- 100 g** Mehrkornbrötchen
- 30 g** Kräuterfrischkäse
- 1 EL** kernige Haferflocken
- 50 g** Putenbrustaufschnitt
- Rucolablätter
- ca. 200 g** Tomate, Gurke, gelbe Paprika

Nährwerte pro Portion: 500 kcal – 61 g KH –
22,2 g EW – 17,7 g F – 9,2 g BST

10
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION



ZUBEREITUNG

Die Haferflocken in den Kräuterfrischkäse einrühren. Brötchen halbieren, mit dem Frischkäse bestreichen. Tomaten, Gurke und Paprika in Scheiben schneiden. Eine Brötchenhälfte mit einem Teil des Gemüses und Rucola belegen. Die Putenbrust darauflegen und erneut mit Gemüse und Rucola belegen, mit der zweiten Brötchenhälfte zuklappen. Restliche Rohkost dazu essen.



BÜROTAG MIT TRAININGSEINHEIT

CA. 2300 - 2400 KCAL

7:00 UHR FRÜHSTÜCK

Start-up Müli

Kaffee oder Tee

10:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Grüner Power-Smoothie

Wasser

13:00 UHR MITTAGESSEN

Herzhafte Hafer-Bowl

Wasser

16:30 UHR ZWISCHENMAHLZEIT, CA. 30 MINUTEN VOR DEM TRAINING

Bananen-Haferbrot mit Quark

Tee oder Wasser

Während und nach dem Training:
isotonisches Getränk, z.B. Apfelsaftschorle

20:00 UHR ABENDESSEN

Gemüse-Omelett mit Chili-Knusperflocken und Pellkartoffeln

Wasser

Hafer
Die Alleskörner

Frühstück

START-UP MÜSLI

ZUTATEN

- 6 EL** zarte oder kernige Haferflocken
- 1** Apfel, in Würfel geschnitten
- 1 EL** Rosinen
- 1 EL** Cranberries
- 10 g** gehackte Walnüsse
- 1 TL** Honig
- 300 ml** Milch, 1,5% Fett

Nährwerte pro Portion: 647 kcal – 102 g KH –
20,6 g EW – 16 g F – 8,5 g BST

5
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schale mischen und Milch zugeben.

TIPP

Idealerweise schon beim Frühstück auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten! Geeignet sind hier besonders ungesüßte Getränke, wie Kaffee, Tee und Wasser. Eine gleichmäßige Versorgung über den Tag ist für die Leistungsfähigkeit entscheidend!

Bürotag mit Trainingseinheit

Zwischenmahlzeit

GRÜNER POWER-SMOOTHIE

ZUTATEN

60 g	Spinat tiefgekühlt oder frisch
1	Birne
½	Avocado
10 g	frischer Ingwer
	Minze-Blätter
	Saft von ½ Zitrone
1 EL	Chiasamen
200 ml	Wasser

Nährwerte pro Portion: 350 kcal – 14,3 g KH –
8,5 g EW – 28,9 g F – 12,5 g BST

5
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

TIPP

Der Smoothie liefert reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und viele gesunde ungesättigte Fettsäuren!

Mittagessen

HERZHAFTE HAFER-BOWL

ZUTATEN

80 g	kernige Haferflocken
10 g	Walnusskerne, gehackt
1 EL	Sesamsamen
1	Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1	rote Paprikaschote
2	frische Aprikosen
2	frische Feigen oder Pflaumen
1	kleines Salatherz
1	Zweig Thymian
1 EL	Rapsöl
200 g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
	Salz und Pfeffer
50 g	Ziegenfrischkäse (Rolle)
1 TL	Honig

Nährwerte pro Portion: 425 kcal – 43 g KH –
19 g EW – 19 g F – 6,6 g BST

15
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

2

PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Walnusskernen, Sesam und Kreuzkümmel trocken in einer Pfanne anrösten. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Feigen (Pflaumen) waschen, halbieren (Pflaumen entkernen) und in Stücke schneiden. Salat waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Thymian und Rapsöl unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenfrischkäse in 4 Scheiben schneiden. Joghurt in zwei Schalen füllen. Paprika, Aprikosen, Feigen, Salat und Ziegenkäsescheiben darauf geben, Haferflockenmischung darüber streuen und mit Honig beträufeln.

Als vegane Variante einfach den Naturjoghurt durch Sojajoghurt und den Ziegenfrischkäse durch in Scheiben geschnittenen geräucherten Tofu ersetzen! Beides kann gut zu Hause vorbereitet werden und ist als Mittagsmahlzeit im Büro ideal!

Zwischenmahlzeit

BANANEN-HAFERBROT MIT QUARK

ZUTATEN

4	Bananen
100 g	Honig
50 ml	Rapsöl
250 g	Hafermehl
100 g	zarte Haferflocken
100 g	Mandeln, gemahlen
2	Eier
1 TL	Weinsteinbackpulver
½ TL	Natron
1 TL	Kurkuma
1 TL	Zimt
1 EL	Magerquark
1	Banane

Nährwerte pro Portion: 335 kcal – 51,7 g KH –
10,4 g EW – 8,1 g F – 5,3 g BST

75
MIN

ZUBEREITUNGSDAUER

18

PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Bananen, Honig und Rapsöl fein pürieren. Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 175 °C vorheizen. Hafermehl (wenn kein Hafermehl erhältlich sein sollte, können auch Haferflocken in einem Mixer schnell zu Mehl verarbeitet werden), Haferflocken, Mandeln, Eier, Backpulver, Natron, Kurkuma und Zimt hinzufügen und unterrühren. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Das Brot ca. 55 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Temperatur auf 150 °C senken. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, die Kastenform mit Alufolie abdecken.

Eine Scheibe des abgekühlten Brots mit 1 Esslöffel Magerquark bestreichen und mit Bananenscheiben belegen.

Das Brot lässt sich sehr gut einfrieren (am besten in Scheiben geschnitten!) und kann bei Bedarf ganz einfach portionsweise aufgetaut werden.

TIPP

Ein kleiner Energiekick für das bevorstehende Training! Ungefähr eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn verzehren! Das Bananen-Haferbrot liefert viele wertvolle Kohlenhydrate, wichtig für die körperliche Leistungsfähigkeit.

Abendessen

GEMÜSE-OMELETT MIT CHILI-KNUSPERFLOCKEN



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTION

ZUTATEN

2	Eier
	etwas Milch
1	Schalotte
1	rote Paprika
1 EL	Rapsöl
1 EL	kernige Haferflocken
1 EL	Amaranth-Pops
1 TL	Honig
1	Messerspitze Chiliflocken
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
250 g	Pellkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 600 kcal – 63,5 g KH –
25,9 g EW – 26 g F – 10 g BST

ZUBEREITUNG

Schalotte in Ringe schneiden, Paprika in Stücke schneiden, beides in einer beschichteten Pfanne mit dem Rapsöl andünsten. Die Eier mit etwas Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eiermasse über das Gemüse in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze stocken lassen. Inzwischen für die Chili-Knusperflocken in einer zweiten beschichteten Pfanne die Haferflocken und die Amaranth-Pops bei mittlerer Hitze leicht rösten. Honig, etwas Salz und Chiliflocken unterrühren. Das Omelett auf einen Teller geben und mit den Knusperflocken betreuen. Mit Pellkartoffeln servieren.





TAG VOR

DEM SPIEL

CA. 2100 - 2200 KCAL

7:00 UHR FRÜHSTÜCK

Porridge mit Vanille, Chiasamen und Beeren

Kaffee oder Tee

10:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Eiweiß-Brötchen mit Kräuterquark und Paprikastreifen

Wasser

13:00 UHR MITTAGESSEN

Knackiger Salat mit Hafer-Käse-Taler

Wasser

16:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Frozen-Joghurt-Bowl

Kaffee oder Tee

19:30 UHR ABENDESSEN

Gebatener Möhrenreis mit Gorgonzola

Wasser

Hafer
Die Alleskörner

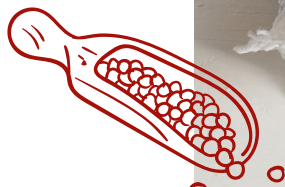
Frühstück

PORRIDGE MIT VANILLE, CHIASAMEN UND BEEREN

ZUTATEN

- 5 EL** zarte Haferflocken
- 200 ml** Milch, 1,5% Fett
etwas gemahlene Vanille
- 1 TL** Chiasamen
- 1 TL** geschroteter Leinsamen
- 1 TL** gehackte Mandeln
- 100 g** Heidelbeeren

Nährwerte pro Portion: 446 kcal – 48 g KH –
22,3 g EW – 17,6 g F – 13 g BST



15
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Milch mit Haferflocken und Vanille in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Chia- und Leinsamen untermischen. Mandeln trocken in einer Pfanne anrösten. Heidelbeeren und Mandeln über den Porridge geben und servieren.

TIPP

Schmeckt natürlich auch mit anderen Früchten, z. B. Mango oder Birne. Für eine vegane Variante statt Milch Hafer- oder anderen Pflanzendrink verwenden!

Zwischenmahlzeit

EIWEISS-BRÖTCHEN MIT KRÄUTERQUARK UND PAPRIKASTREIFEN

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Weizen-Vollkornmehl
½	Würfel Hefe
½ TL	Zucker
250 ml	Milch, 1,5% Fett
50 g	Margarine
1 TL	Salz
100 g	zarte Haferflocken
1 EL	Leinsamen
70 g	Kräuterquark, Magerstufe
ca. 100 g	rote Paprika

Nährwerte pro Portion: 317 kcal – 45,4 g KH –
16,5 g EW – 7,2 g F – 5,8 g BST



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTIONEN

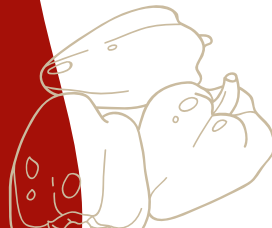
ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln und mit Zucker und etwas lauwarmen Milch auflösen, in die Mulde gießen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach die restliche Milch, die Margarine und Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen. Danach den Teig noch einmal durchkneten und zu einem 1,5 cm dicken Rechteck ausrollen. Dünn mit lauwarmen Wasser bepinseln und mit 3 EL Haferflocken und den Leinsamen bestreuen. Dann von der breiten Seite her eng aufrollen und in 10 gleichgroße Rollen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals etwas gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brötchen dünn mit Wasser bestreichen und mit den übrigen Haferflocken bestreuen. Im Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Ein ausgekühltes Brötchen aufschneiden, mit dem Kräuterquark bestreichen und mit der in Streifen geschnittenen Paprika belegen.

TIPP

Als vegane Variante: Statt der Milch Haferdrink verwenden, und anstelle des Kräuterquarks Sojajoghurt mit etwas Salz, Pfeffer und frischen Kräutern verrühren.

Die restlichen Brötchen können eingefroren werden und sind dann bei Bedarf schnell aufgetaut und aufgetoastet.



Mittagessen

KNACKIGER SALAT MIT HAFER-KÄSE-TALER

ZUTATEN

- 150 g** Blattsalat
- 200 g** Tomate, Gurke, Möhren usw.
- 1 EL** Rapsöl
etwas Balsamico-Essig oder Zitrone
Salz, Pfeffer, evtl. etwas Senf
- 40 g** Fetakäse
Zum Panieren: Mehl, Ei, zarte Haferflocken
- 1 TL** Rapsöl
- 1** Eiweiß-Brötchen

Nährwerte pro Portion: 606 kcal – 52,6 g KH –
26,8 g EW – 31,8 g F – 9,6 g BST

30
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten einen knackigen Salat zubereiten. Den Fetakäse mit Mehl, Ei und zarten Haferflocken panieren und in einer beschichteten Pfanne mit dem Rapsöl anbraten. Salat in einer großen Schale anrichten und mit dem Käse-Taler belegen. Ein Eiweiß-Brötchen dazu reichen.



Zwischenmahlzeit

FROZEN-JOGHURT-BOWL

ZUTATEN

40 g	kernige Haferflocken
10 g	zarte Haferflocken
1 TL	Sonnenblumenkerne
½ TL	Butter oder Margarine
1 TL	Rohrzucker
125 g	gefrorene Erdbeeren
100 g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
25 ml	Wasser
½ TL	Honig
1	Prise Vanille, gemahlen

Nährwerte pro Portion: 387 kcal – 53,3 g KH –
13,1 g EW – 12,4 g F – 7,6 g BST



15
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten, Butter und Zucker hinzufügen und karamellisieren. Den Flockenmix auf einen Teller geben und erkalten lassen. Erdbeeren kurz antauen lassen und mit Joghurt, Wasser, Honig und Vanille zu einem sämigen Smoothie pürieren. In zwei Bowls (oder auch Gläser) füllen. Den Flockenmix auf den Smoothie geben und servieren.

TIPP

Schmeckt auch lecker mit anderen gefrorenen Früchten, wie Himbeeren oder Heidelbeeren.

Abendessen

GEBRATENER MÖHRENREIS MIT GORGONZOLA

45
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

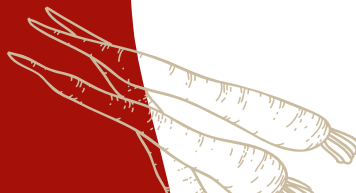
1

PORTION

ZUTATEN

100 g	Naturreis
250 g	Möhren
1	Schalotte
1	Zweig Rosmarin
15 g	Gorgonzola
1 TL	Olivener Öl
	etwas Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion: 433 kcal – 68 g KH –
12,4 g EW – 12,3 g F – 12,1 g BST



ZUBEREITUNG

Den Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Inzwischen die Möhren schälen und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf ca. 200 ml Salzwasser zum Kochen bringen und die Möhrenstreifen darin eine Minute kochen lassen. Abgießen, unter kaltem Wasser kurz abschrecken und abtropfen lassen. Rosmarin waschen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Schalotte schälen und würfeln. Den Gorgonzola in kleine Stücke teilen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel und die Möhren bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin dazugeben, danach den fertig gekochten Reis untermischen, falls der Reis zu trocken ist, etwas Gemüsebrühe unterrühren. Zum Schluss den Gorgonzola unterheben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Kohlenhydrate können nur zu einem relativ kleinen Teil im Körper gespeichert werden, und zwar in Form von Glykogen in der Muskulatur und der Leber. Diese Speicher sollten vor einem Wettkampf optimal gefüllt sein! Aus diesem Grund kommt der Mahlzeit am Abend vor einem Wettkampf eine besondere Bedeutung zu. Der Schwerpunkt dieser Mahlzeit liegt idealerweise auf langkettigen Kohlenhydraten, so wie sie im Reis enthalten sind. Eine andere gute Kohlenhydratquelle wären Nudeln.



SPIELTAG

CA. 2300 - 2400 KCAL

8:30 UHR FRÜHSTÜCK

Overnight-Oats mit Banane und Himbeeren
Kaffee oder Tee

12:30 UHR MITTAGESSEN

Nudeln mit fruchtiger Tomatensoße
Wasser

15:30 UHR ZWISCHENMAHLZEIT, CA. 30 MINUTEN VOR DEM SPIEL

Banane
Wasser

16:00 UHR SPIEL

Nach dem Spiel: Hafer-Himbeer-Shake
Während und nach dem Spiel:
isotonisches Getränk, z.B. Apfelsaftschorle

19:30 UHR ABENDESSEN

Orientalische Hafer-Gemüse-Pfanne mit Hähnchenbrustfilet
Wasser

Hafer
Die Alleskörner

Frühstück

OVERNIGHT-OATS MIT BANANE UND HIMBEEREN

ZUTATEN

- 6 EL** zarte oder kernige Haferflocken
- 250 ml** Milch, 1,5% Fett
- 1** Banane
- 100 g** Heidelbeeren
- 1 EL** gemahlene Nüsse
- 1 TL** Honig oder Agavendicksaft

Nährwerte pro Portion: 658 kcal – 95,8 g KH –
23,1 g EW – 18,9 g F – 11,6 g BST



5
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT
AM MORGEN

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Haferflocken in ein Glas oder eine Schale geben, mit der Milch auffüllen, gut vermengen und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Haferflocken saugen die Flüssigkeit auf und quellen, so dass eine Art Brei entsteht.

Am nächsten Morgen die gemahlene Nüsse, die in Scheiben geschnittene Banane und die Himbeeren auf den Haferflockenbrei geben. Mit Honig oder Agavendicksaft beträufeln.

TIPP

Für eine vegane Variante Hafer- oder anderen Pflanzendrink verwenden!

Mittagessen

NUDELN MIT FRUCHTIGER TOMATENSOSSE

ZUTATEN

125 g	Tomaten
10 g	Tomatenmark
½	Möhre
½	Stange Staudensellerie
½	Zwiebel
1 TL	Zucker
1,5 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Basilikum
	Gemüsebrühe nach Bedarf
1-2 EL	Parmesan
100 g	Hartweizennudeln

Nährwerte pro Portion: 580 kcal – 73,3 g KH –
18,4 g EW – 23,1 g F – 11,5 g BST



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTION



ZUBEREITUNG

FrISChe Tomaten überbrühen und enthäuten oder Tomaten aus der Dose abtropfen lassen. Möhre und Staudensellerie kleinschneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten, dann Möhren und Selleriestücke dazugeben und mitdünsten. Tomatenmark, Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikum abschmecken, je nach Vorliebe die Soße zum Schluss noch pürieren.

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und mit der Tomatensoße und etwas geriebenem Parmesankäse servieren.

Zwischenmahlzeit

ENERGIEKICK VOR DEM SPIEL

1 BANANE

Nährwerte pro Portion: 133 kcal –
30 g KH – 1,6 g EW – 0,2 g F –
2,8 g BST

TIPP

Der ideale Energiekick vor der Belastung, ungefähr eine halbe Stunde vor dem Start verzehren.

Die Banane ist leichtverdaulich und füllt noch einmal die Kohlenhydratspeicher auf!

Regeneration

HAFER-HIMBEER-SHAKE

ZUTATEN

100 g	Joghurt, 1,5% Fett
2 EL	Magerquark
150 ml	Milch, 1,5% Fett
100 g	Himbeeren
2 EL	zarte Haferflocken
1 TL	Honig nach Bedarf

Nährwerte pro Portion: 305 kcal – 40,1 g KH –
20,1 g EW – 5,7 g F – 4,5 g BST

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer pürieren.



5
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

TIPP

Der Shake kann gut zu Hause vorbereitet werden und sollte innerhalb von 30 Minuten nach Belastungsende getrunken werden! Er unterstützt die Regeneration optimal!

Abendessen

ORIENTALISCHE HAFER- GEMÜSE-PFANNE MIT HÄHNCHENBRUSTFILET



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTIONEN

ZUTATEN

150 g	Haferkerne oder Hafergrütze	100 g	Datteln
350 g	Hühnerfond	1	Bund Petersilie
2-3	rote Zwiebeln (ca. 120 g)	1½ TL	Paprikapulver, scharf
2	Zehen Knoblauch	1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
30 ml	Olivöl	½ TL	Koriander, gemahlen
1	Aubergine (ca. 200 g)	15 ml	Rapsöl
4	Stangen Staudensellerie (ca. 100 g)	600 g	Hähnchenbrustfilet
3	Tomaten (ca. 200 g)		Salz, Pfeffer
je 1	rote und gelbe Paprikaschote (ca. 300 g)		

ZUBEREITUNG

Haferkerne im Hühnerfond ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und anschließend im geschlossenen Topf weiter quellen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein würfeln und beides in Olivenöl andünsten.

Auberginen, Sellerie und Tomaten ebenfalls würfeln und dazu geben. Paprika in Streifen schneiden, Datteln würfeln und mit den Haferkernen zum übrigen Gemüse geben und einige Minuten garen. Petersilie, bis auf vier Blätter, fein hacken, mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander unter die Hafer-Gemüse-Pfanne rühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten in Rapsöl goldbraun braten, salzen und pfeffern und in Scheiben schneiden. Die Hafer-Gemüse-Pfanne auf Tellern anrichten, Hähnchen-Scheiben darauf verteilen und mit den Petersilienblättern garnieren.

Alternativ zu ganzen Haferkernen kann auch Hafergrütze verwendet werden. Dabei die etwas kürzere Garzeit beachten.



IMPRESSUM

HAFER ERNÄHRUNGSPLAN BALLSPORT

Hafer Die Alleskörner

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
Neustädtische Kirchstraße 7A
10117 Berlin

Mail: info@alleskoerner.de

Gestaltung: brot&salz | www.brotsalz.de

Bildnachweise:

SS. 1 © Yulia Furman/Fotolia; S. 3, 9, 15, 21 © photocrew/Fotolia; S. 7 © Teamarbeit/Fotolia; S. 8 © StfanieB./Fotolia;
S. 10 © Teamarbeit/Fotolia; S. 11 © New Africa/stock.adobe.com; S. 13, 22 freeyourfood.de

ALLESKOERNER.DE

FACEBOOK.COM/HAFERDIEALLESKOERNER
INSTAGRAM.COM/HAFER.DIEALLESKOERNER