

DEIN
ERNÄHRUNGSPLAN

Ausdauersport

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

Hafer
Die Alleskörner

Ausdauersport boomt! Egal, wie lang die Strecke ist, für viele ist Laufen ideal, um die Fitness zu verbessern. Neben einem guten Trainingskonzept ist die Ernährung entscheidend für die Leistungsfähigkeit - vor allem in den Tagen vor dem Wettkampf! Mit Hafer können Energie- und Kraftspeicher sinnvoll aufgeladen werden. Dafür haben SporternährungsexpertInnen exklusiv für Hafer Die Alleskörner einen 4-tägigen Ernährungsplan speziell für junge Ausdauersportlerinnen entwickelt.

PROFIL

- **Ausdauersport (Halbmarathon)**
- **ca. 25-jährige Sportlerin**
- **170 cm groß**
- **65 kg Körpergewicht**
- **BMI ca. 22,5**
- **3-4 x Lauftraining/Woche à 60 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 60-minütigem Lauftraining
am späten Nachmittag

15

Tag vor dem Wettkampf

22

Tag des Wettkampfs



BÜROTAG

CA. 2200 - 2300 KCAL

7:00 UHR FRÜHSTÜCK

Beeren-Pfirsich-Müsli

Kaffee oder Tee

10:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Mango-Wellness-Shake

Wasser

13:00 UHR MITTAGESSEN

Kraftkorn mit Herzhaftem vom Ei

Wasser

16:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Erdbeer-Kürbiskern-Crumble

Kaffee oder Tee

19:00 UHR ABENDESSEN

Paprikaschote mit Hafergrütze-Füllung

Wasser

Hafer
Die Alleskörner

Frühstück

BEEREN-PFIRSICH-MÜSLI

ZUTATEN

- 4 EL kernige Haferflocken
- 1 EL gehackte Nüsse
- 100 g Brombeeren
- 1 Pfirsich
- 200 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 1 TL Honig
- Zimt nach Geschmack

Nährwerte pro Portion: 496 kcal – 81 g KH –
15 g EW – 11 g F – 11,5 g BST



15
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Brombeeren und Pfirsich waschen und trocken tupfen, Pfirsich entkernen und in Scheiben schneiden. Den Joghurt mit dem Honig und nach Geschmack mit etwas Zimt glatrühren. Haferflocken und das Obst unterrühren.

TIPP

Für ein veganes Frühstück kann der Naturjoghurt durch Sojajoghurt oder auch durch Haferdrink ersetzt werden!

Zwischenmahlzeit

MANGO-WELLNESS-SHAKE

ZUTATEN

150 g	Mango
½	Bio-Zitrone
200 ml	Buttermilch
15 g	zarte Haferflocken
1	Päckchen Vanillezucker

Nährwerte pro Portion: 265 kcal – 47,7 g KH –
9,3 g EW – 2,8 g F – 3,4 g BST



5
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

Bürotag ohne Training

ZUBEREITUNG

Zitrone auspressen und etwas Zitronenschale fein reiben, mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.

TIPP

Schmeckt auch mit Haferdrink ausgezeichnet!
Eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag steigert die körperliche wie auch die geistige Leistungsfähigkeit!

Mittagessen

KRAFTKORN MIT
HERZHAFTEM VOM EI

ZUTATEN

1	Kraftkornbrötchen (70 g)
1	Ei
1 EL	Milch, 1,5% Fett
1 TL	gemischte Kräuter (frisch oder TK)
1	Schalotte
1	Tomate
40 g	Putenbrustaufschnitt
1-2	Salatblätter
1 TL	Rapsöl
	Pfeffer, Salz
150 g	Kräuterquark
150 g	Rohkost (z.B. Tomate, Gurke, Paprika, Möhre)

Nährwerte pro Portion: 560 kcal – 46,8 g KH –
43,9 g EW – 20,8 g F – 11,5 g BST



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTION

ZUBEREITUNG

Das Ei mit der Milch, den gehackten Kräutern, Pfeffer und Salz verquirlen. Die Schalotte schälen und würfeln, eine halbe Tomate würfeln und die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Die Putenbrust würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte, die Tomatenwürfel und die Putenbrust anbraten. Die Eimischung dazugeben und stocken lassen. Das Brötchen aufschneiden und die Unterseite mit etwas Kräuterquark bestreichen, danach mit Salatblättern, dem gestockten Ei und den Tomatenscheiben belegen. Mit der Brötchenoberseite zuklappen. Die in mundgerechte Stücke geschnittene Rohkost mit dem restlichen Kräuterquark als Dip dazu genießen.

TIPP

Lässt sich gut zu Hause vorbereiten und in einer Frischhaltedose mit ins Büro nehmen!

Zwischenmahlzeit

ERDBEER-KÜRBISKERN-CRUMBLE

ZUTATEN

15 g	Kürbiskerne
25 g	kernige Haferflocken
25 g	zarte Haferflocken
50 g	Dinkelvollkornmehl
½ TL	Zimt
2 EL	Honig
2 EL	Butter
	etwas Vanillemark
400 g	Erdbeeren
150 g	Rhabarber
1 EL	Zitronensaft

Nährwerte pro Portion: 290 kcal – 40,7 g KH –
7,2 g EW – 9,9 g F – 8,4 g BST

Bürotag ohne Training

45
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

3

PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Kürbiskerne grob hacken. Haferflocken, Dinkelvollkornmehl, Kürbiskerne und Zimt mischen. 1 EL Honig und die Butter zugeben und zu einem krümeligen Teig vermengen. Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Beides mit etwas Vanillemark, Zitronensaft und dem restlichen Honig vermengen. Erdbeermischung in eine Form verteilen und den Teig zerkrümelt darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 20 – 30 Minuten backen und warm servieren.

TIPP

Außerhalb der Erdbeersaison lässt sich der Crumble auch sehr gut mit Äpfeln zubereiten!

Abendessen

PAPRIKASCHOTE MIT HAFERGRÜTZE-FÜLLUNG

ZUTATEN

2	mittelgroße rote Paprikaschoten
80 g	gekochter Schinken
50 g	Bergkäse
1	Ei
80 g	tiefgefrorene Erbsen
50 g	süße Sahne
200 ml	Milch, 1,5% Fett
125 g	Hafergrütze
	Salz, Pfeffer
125 ml	Gemüsebrühe
1 EL	kernige Haferflocken

Nährwerte pro Portion: 635 kcal – 57 g KH –
32,7 g EW – 30,3 g F – 7 g BST

75
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

2

PORTIONEN



ZUBEREITUNG

Backofen auf 175 °C vorheizen. Am Stielansatz ca. 1/5 als „Deckel“ von den Paprikaschoten abschneiden und beiseitelegen. Schoten und Deckel putzen und waschen. Gekochten Schinken würfeln, Bergkäse reiben. Ei in einer Schale aufschlagen. Erbsen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abgießen.

Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. Hafergrütze einrühren. 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und ca. 10-15 Minuten quellen lassen.

Haferbrei mit Ei, Erbsen, Schinkenwürfeln und Bergkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen und mit dem Haferbrei füllen. Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten garen. Nach ca. 30 Minuten Garzeit die Füllung mit 1 EL Haferflocken bestreuen und die Paprikadeckel in die Auflaufform dazulegen oder auf die Schoten setzen. Zum Servieren sollten die Paprikadeckel auf die gefüllten Schoten gesetzt werden.



BÜROTAG

MIT LAUFTRAINING

CA. 2500 - 2600 KCAL

7:00 UHR FRÜHSTÜCK

Bananen-Walnuss-Pancake

Kaffee oder Tee

10:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Grüner Smoothie

Wasser

13:00 UHR MITTAGESSEN

Hafer-Taboulé

Wasser

16:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT , CA. 30-60 MINUTEN VOR DEM TRAINING

Hafer-Lemon-Energy-Bar

Tee oder Wasser

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

19:30 UHR ABENDESSEN

Vegetarischer Flammkuchen

Wasser

Hafer
Die Alleskörner

Frühstück

BANANEN-WALNUSS-PANCAKE

ZUTATEN

30 g	Weizenmehl Type 405
30 g	Hafermehl
1 EL	Zucker
1 TL	Backpulver
1	Prise Salz
1	reife Banane
120 ml	Milch, 1,5% Fett
1	Ei
10 g	gemahlene Walnüsse
1 EL	Rapsöl
1 TL	Ahornsirup

Nährwerte pro Portion: 722 kcal – 94,9 g KH –
22 g EW – 27,5 g F – 6,1 g BST



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTION

ZUBEREITUNG

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen, in einer zweiten Schüssel eine halbe Banane zerdrücken und mit der Milch, dem Ei und den gemahlene Walnüssen vermengen, die Mehlmischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Pfannkuchen backen (ca. 4 EL Teig pro Pfannkuchen). Die zweite Bananenhälfte in Scheiben schneiden. Die Pancakes mit Bananenscheiben und Ahornsirup dekorieren und servieren.

TIPP

Die Pancakes lassen sich auch sehr gut in einer veganen Variante zubereiten, einfach Hafer- oder anderen Pflanzendrink und einen veganen Ei-Ersatz verwenden! Die Bananen-Walnuss-Pancakes sorgen an einem Trainingstag mit einer Extraportion Kohlenhydrate für eine gute Grundlage. Gleichzeitig liefert die Banane auch Magnesium, das die Muskelarbeit unterstützt!

Zwischenmahlzeit

GRÜNER SMOOTHIE

ZUTATEN

125 g	Beerenmix
150 g	reife Mango
1	Handvoll Blattspinat (auch TK)
2 EL	zarte Haferflocken
1 TL	Honig
1 TL	Zitronensaft
125 ml	Wasser

Nährwerte pro Portion: 262 kcal – 48,5 g KH –
7,2 g EW – 2,8 g F – 10,9 BST



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTION

Bürotag mit Lauftraining



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Mittagessen

HAFER-TABOULÉ

ZUTATEN

- 60 g** Hafergrütze
- ½** Bio-Zitrone
- ½** Knoblauchzehe (nach Geschmack)
- 1 TL** Weißweinessig
- ½ TL** Honig oder Ahornsirup
- Pfeffer, Salz
- 1,5 EL** Olivenöl
- etwas Petersilie
- etwas Minze
- ½** Salatgurke
- 100 g** Cocktailtomaten
- 1** Lauchzwiebel
- 60 g** Feta

Nährwerte pro Portion: 575 kcal – 53 g KH –
21 g EW – 30,4 g F – 7,5 g BST



Bürotag mit Laustraining

30
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Die Hafergrütze auf ein feines Sieb geben und mit fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen, bis das Wasser klar ist. In einen Topf geben, eine Hand breit mit Salzwasser bedecken, aufkochen und ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Inzwischen für das Dressing die Schale der Zitrone fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronensaft und -schale, Knoblauch, Essig, Honig und etwas Salz und Pfeffer glattrühren. Öl nach und nach unterschlagen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hafergrütze abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und noch warm mit dem Dressing mischen. Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Cocktailtomaten waschen, trockenreiben und vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten inkl. Hafergrütze unter den Salat heben. Feta darüber bröseln. Bis zum Servieren kaltstellen.

TIPP

Als vegane Variante einfach den Feta durch veganen Feta oder geröstete Cashewkerne ersetzen. Das Hafer-Taboulé kann gut vorbereitet werden und ist als Mittagsmahlzeit im Büro ideal!

Zwischenmahlzeit

HAFER-LEMON-
ENERGY-BAR

ZUTATEN

- 100 g** Butter
- 150 g** Rapshonig
- 50 g** Kokosblütenzucker
- Saft und geriebene Schale von zwei Zitronen
- 150 g** kernige Haferflocken
- 100 g** zarte Haferflocken
- 80 g** getrocknete Mango, fein gehackt
- 30 g** Kokosflocken
- 70 g** Cashewkerne, fein gehackt
- Mark einer Vanilleschote

Nährwerte pro Bar: 262 kcal – 32,8 g KH –
4,1 g EW – 12 g F – 2,3 g BST

ZUBEREITUNG

In einem Topf Butter, Honig und Kokosblütenzucker unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist und alles gut verrührt ist, Zitronensaft und Zitronenschale unterrühren. Topf vom Herd nehmen und Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Haferflocken, Mango und Kokosflocken, Cashewkerne und Vanillemark unterrühren und alles gründlich vermengen. Die Masse in eine eckige Springform oder Backform aus Silikon füllen, verteilen, mit den Händen gleichmäßig fest andrücken und 20-25 Minuten backen. Die Masse in der Form auskühlen lassen, dann für mind. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen und anschließend in 6 gleich breite Streifen schneiden und diese der Länge nach halbieren. Vor dem Backen können zusätzlich noch halbe Cashewkerne in die Oberfläche gedrückt werden, um die Bars dekorativ zu gestalten.

2
STD

ZUBEREITUNGSZEIT

12

PORTIONEN

Abendessen

VEGETARISCHER FLAMMKUCHEN



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTIONEN



ZUTATEN

160 g	Weizenvollkornmehl
100 ml	Mineralwasser
2 EL	Rapsöl
	Salz
80 g	Frischkäse
80 g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
60 g	Parmesan
200 g	Porree
200 g	Tomaten
200 g	Champignons
2 EL	Pinienkerne
	Salz, Pfeffer, Knoblauch

Nährwerte pro Portion: 710 kcal – 56,5 g KH –
34 g EW – 38,1 g F – 15,1 g BST



ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C vorheizen. Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem Teig kneten. Porree waschen und in Ringe schneiden, Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Den Frischkäse mit dem Joghurt verrühren und mit Pfeffer, Salz und Knoblauch abschmecken. Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf ausrollen. Zuerst die Creme, dann Porree, Tomaten und Champignons darauf verteilen. Mit Parmesan bestreuen. Den Flammkuchen in den Ofen schieben und 15 Minuten goldbraun backen und heiß servieren.



TAG VOR

DEM WETTKAMPF

CA. 2200 - 2300 KCAL

7:00 UHR FRÜHSTÜCK

Apfel-Porridge mit Nuss-Honig-Topping

Kaffee oder Tee

10:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Bananen-Smoothie

Wasser

13:00 UHR MITTAGESSEN

Räucherlachs-Hafer-Burger

Wasser

16:00 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Blaubeer-Haferflocken-Muffin

Kaffee oder Tee

19:30 UHR ABENDESSEN

Nudelparty: Penne mit fruchtigem Tomaten-Hackfleischtopf

Wasser

Hafer
Die Alleskörner

Frühstück

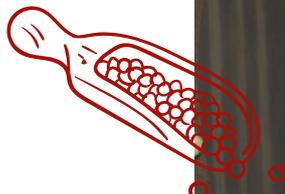
APFELPORRIDGE MIT NUSS-HONIG-TOPPING



ZUTATEN

- 200 ml** Milch, 1,5% Fett
- 1 EL** Vanille-Puddingpulver
- 5 EL** zarte Haferflocken
- 1** Prise Salz
- 1** Apfel
- 15 g** gehackte Walnüsse
- 2 TL** Honig

Nährwerte pro Portion: 545 kcal – 81,5 g KH –
16 g EW – 16,6 g F – 6,2 g BST



ZUBEREITUNG

2 EL Milch mit dem Puddingpulver anrühren, die restliche Milch aufkochen und das vorbereitete Puddingpulver einrühren. Kurz aufkochen lassen und die Haferflocken und die Prise Salz hinzugeben. Erneut aufkochen lassen, anschließend vom Herd nehmen und 10 Minuten ausquellen lassen. Den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Die gehackten Walnüsse mit dem Honig verrühren und als Topping auf den Porridge geben.

Zwischenmahlzeit

BANANEN-SMOOTHIE

ZUTATEN

150 g	Naturjoghurt
100 ml	Orangensaft
1	Banane
15 g	zarte Haferflocken
½ TL	Honig
	etwas Zimt

Nährwerte pro Portion: 336 kcal – 62 g KH –
9,6 g EW – 3,8 g F – 3,6 BST



5
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION



Tag vor dem Wettkampf

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

TIPP

Als vegane Variante: Statt dem Naturjoghurt Haferdrink oder ein anderes pflanzliches Milchprodukt verwenden und den Honig durch Ahornsirup ersetzen!

Mittagessen

RÄUCHERLACHS- HAFER-BURGER

ZUTATEN

- 1 Hafer-Brötchen (Rezept s. nächste Seite)
- 50 g Räucherlachs
- 50 g Avocado
- 30 g Frischkäse
- 1 TL Meerrettich
- etwas Zitronensaft
- Pfeffer, Salz, Dill
- einige Rucola-Salatblätter

Nährwerte pro Portion: 532 kcal – 43,7 g KH –
23,3 g EW – 29,3 g F – 6,3 g BST

15
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Dill abzupfen, waschen und fein schneiden, Frischkäse und Meerrettich vermengen und mit etwas Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Dill abschmecken. Avocado in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchenhälften mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen. Die Brötchenunterseite schichtweise mit Rucola, Räucherlachs und Avocado belegen, nach Geschmack noch etwas salzen und pfeffern und mit der Brötchenoberseite abdecken.

TIPP

Die Avocadoscheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun verfärben!

Mittagessen

HAFER-BRÖTCHEN



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTIONEN

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Hafermehl
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

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 lauwarmem 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.

Die restlichen Brötchen können eingefroren werden und sind dann bei Bedarf schnell aufgetaut und aufgetoastet. Wenn Sie keine Zeit zum Backen haben, können Sie auch alternativ ein Mehrkorn-Hafer-Brötchen verwenden.

Zwischenmahlzeit

BLAUBEER- HAFERFLOCKEN-MUFFIN

ZUTATEN

40 g	Weizenmehl Type 405
40 g	Haferschmelzflocken
25 g	zarte Haferflocken
1 TL	Backpulver
1	Ei
65 g	Zucker
1	Päckchen Vanillezucker
	etwas Zimt
4 EL	Walnussöl
2 EL	Rapsöl
125 g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
25 ml	Walnüsse
75 g	Blaubeeren (TK)
	etwas Puderzucker

50
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

6

PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Mehl, Haferschmelzflocken, Haferflocken und Backpulver in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel das Ei mit Zucker, Vanillezucker, Zimt, Öl und Joghurt verrühren. Walnüsse hacken und zusammen mit der Mehlmischung unterrühren. Zum Schluss die gefrorenen Blaubeeren vorsichtig unterziehen. In die Mulden einer Muffinform Papierbackförmchen setzen und den Teig auf sechs Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

TIPP

Die Muffins halten sich in einer Frischhaltedose einige Tage frisch! Für vegane Muffins Ei durch veganen Ei-Ersatz und Naturjoghurt durch pflanzliche Alternative ersetzen.

Nährwerte pro Portion: 257 kcal – 25,8 g KH –
4,7 g EW – 14,8 g F – 1,5 g BST

Abendessen

PENNE MIT FRUCHTIGEM TOMATEN-HACKFLEISCH- TOPF

ZUTATEN

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
200 g	Rinderhack
1	Stange Lauch
1	kleine Dose Tomatenstücke
100 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Senf
	Pfeffer, Salz, Paprika
2 EL	saure Sahne
200 g	Hartweizennudeln

Nährwerte pro Portion: 620 kcal – 70 g KH –
34,6 g EW – 22,8 g F – 8,6 g BST



ZUBEREITUNGSZEIT



PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Die gehackte Zwiebel kurz in Öl in einem Brattopf dünsten. Die Hitze erhöhen, das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten und dabei zerbröseln. Bei schwacher Hitze den geputzten und in Streifen geschnittenen Lauch dazugeben und mitdünsten. Tomatenstücke, Gemüsebrühe, Senf und die Gewürze zugeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Die saure Sahne kurz vor dem Servieren unter die Soße rühren.

TIPP

Für eine vegetarische Sauce kann anstelle des Rinderhacks problemlos Soja-Granulat verwendet werden! Die sogenannte „Nudelparty“ am Abend vor einem Wettkampf ist legendär und durchaus auch berechtigt, denn die kohlenhydratreiche Nudelmahlzeit dient der optimalen Auffüllung der Glykogenspeicher in der Muskulatur und der Leber. Und dies ist eine wesentliche Leistungsgrundlage!





TAG DES WETTKAMPFS

CA. 2700 - 2800 KCAL

8:00 UHR FRÜHSTÜCK

Frischkorn-Peanut-Choc-Bowl

Kaffee oder Tee

11:30 UHR ENERGIEKICK, CA. 30 MINUTEN VOR DEM LAUF

Banane

Wasser

14:30 UHR REGENERATION, CA. 30 MINUTEN NACH DEM LAUF

Beeren-Eiweiß-Shake

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

16:30 UHR ZWISCHENMAHLZEIT

Hafer-Nuss-Brot mit Radieschen-Dip

Wasser

19:30 UHR ABENDESSEN

Schweinefilet mit Thymian-Haferflockenkruste

Wasser

Hafer
Die Alleskörner

Frühstück

FRISCHKORN- PEANUT-CHOC-BOWL

ZUTATEN

- 80 g** Haferschrot
- 110 ml** Wasser
- 150 g** Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 15 g** Erdnussmus
- 20 g** Honig
- 80 g** Mango Fruchtfleisch
- 60 g** Blaubeeren
- 10 g** Zartbitterschokolade, geraspelt

Nährwerte pro Portion: 623 kcal – 90 g KH –
20,4 g EW – 18,9 g F – 9,2 g BST



15
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT
AM MORGEN

1

PORTION

ZUBEREITUNG

Den Haferschrot am Vorabend mit dem Wasser vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen Joghurt mit Erdnussmus und Honig verrühren. Den eingeweichten Haferschrot in eine Schale geben. Die Mango würfeln und mit den Blaubeeren neben dem Haferschrot in der Schale anrichten. Die Erdnuss-Joghurt-Creme darauf verteilen und das Ganze mit der geraspelten Schokolade garnieren.

TIPP

Alternativ zum Haferschrot können auch Hafergrütze oder kernige Haferflocken verwendet werden. Bei Verwendung der Haferflocken reicht eine kurze Einweichzeit direkt vor dem Verzehr! Die Frischkorn-Bowl ist eine hervorragende Kohlenhydratquelle!

Energiekick vor dem Lauf

1-2 REIFE BANANEN

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 leicht verdaulich und füllt noch einmal die Kohlenhydratspeicher auf! Eventuell eine Banane vor dem Start und die andere während des Halbmarathons an einer Verpflegungsstation aufnehmen. Bitte Verträglichkeit unbedingt vorher unter Trainingsbedingungen testen!

Regeneration nach dem Lauf

BEEREN-EIWEISS-SHAKE

ZUTATEN

200 g	Skyr natur
200 ml	Apfelsaft
4 EL	zarte Haferflocken
100 g	Beeren
1 TL	Honig (nach Geschmack)

Nährwerte pro Portion: 448 kcal –
67,3 g KH – 28 g EW – 4,2 g F –
5,6 g BST

5
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

TIPP

Der Shake kann gut zu Hause vorbereitet werden und sollte innerhalb von 30 Minuten nach dem Halbmarathon getrunken werden. Die enthaltene Kombination aus Eiweiß und Kohlenhydraten unterstützt die Regeneration optimal!



Zwischenmahlzeit

HAFER-NUSS-BROT MIT RADIESCHEN-DIP

ZUTATEN FÜR EIN GANZES BROT

200 g	Möhren
75 g	Haselnusskerne
500 g	Mehl
10 g	Salz
1	Würfel Hefe (42 g)
300 ml	Wasser
25 g	weiche Butter
75 g	zarte Haferflocken

ZUTATEN FÜR 1 DIP-PORTION

150 g	Magerquark
¼	Bund Schnittlauch
¼	Bund Petersilie
80 g	Radieschen
	Pfeffer, Salz



2,5
STU

ZUBEREITUNGSZEIT

1

PORTION

Tag des Wettkampfs

Nährwerte pro Portion: 480 kcal – 63,3 g KH –
32,6 g EW – 9,9 g F – 7,5 g BST

ZUBEREITUNG

Möhren schälen und fein raspeln. Nüsse grob hacken. Mehl und Salz in eine Rührschüssel füllen und vermischen. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zum Mehl geben. Butter, Möhren, Nüsse und Haferflocken dazugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Strang formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Tuch bedecken und ca. 30 Minuten gehen lassen. Brot mit einem Messer mehrmals einschneiden und im vorgeheizten Backofen (Umluft: 200 °C) ca. 40 Minuten backen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Schnittlauch und Petersilie waschen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Quark mit etwas kohlenensäurehaltigem Wasser verrühren, Radieschen und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Scheiben Brot mit dem Radieschen-Dip bestreichen.

TIPP

Das Brot am besten schon 1 – 2 Tage zuvor backen!

Abendessen

SCHWEINEFILET MIT THYMIAN-HAFERFLOCKEN- KRUSTE

ZUTATEN

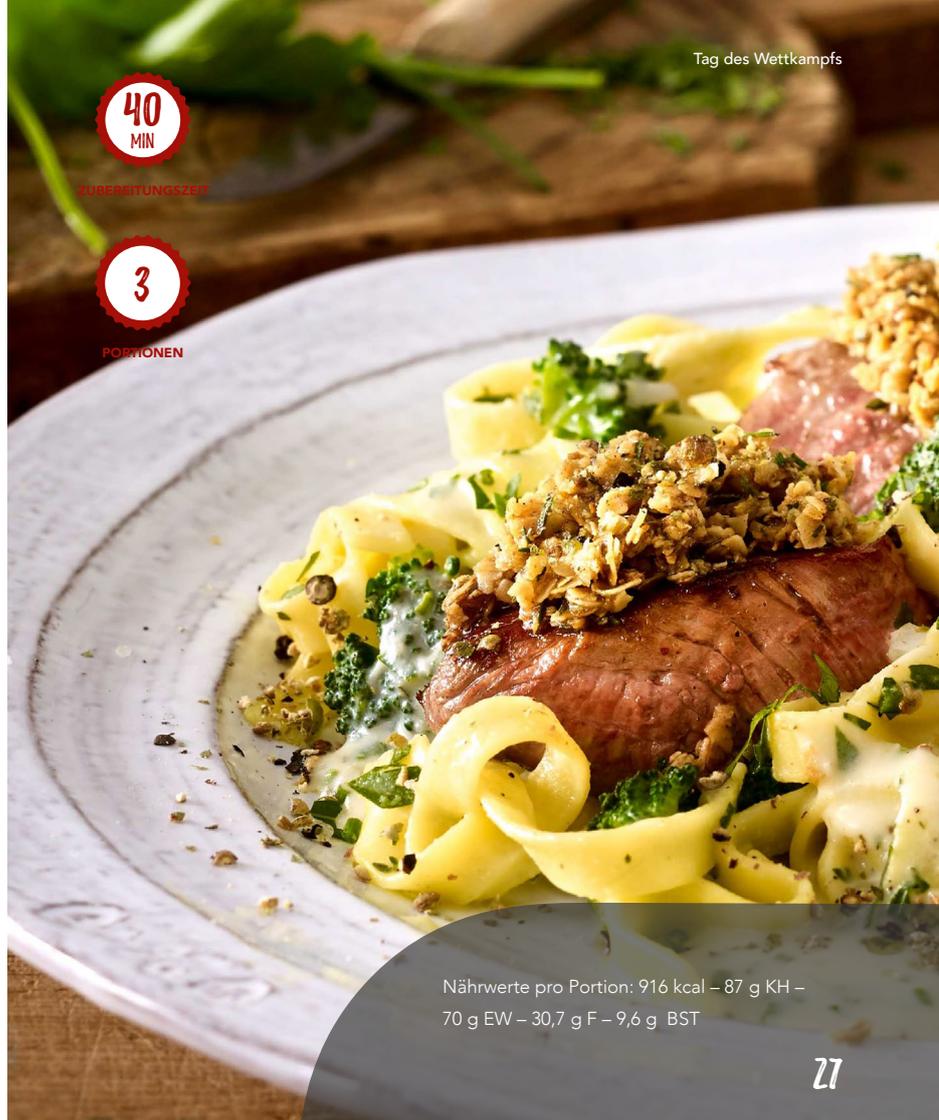
½	Bund Thymian
2 EL	grüner Pfeffer
2 TL	Butter
90 g	kernige Haferflocken
600 g	Schweinefilet
1 EL	Öl
1	Brokkoli
300 g	Bandnudeln
je ½	Bund Petersilie und Schnittlauch
2	Schalotten
1 TL	Mehl
150 ml	Gemüsebrühe
200 g	Frischkäse
	Pfeffer, Salz

40
MIN

DARBEREITUNGSZEIT

3

PORTIONEN



Nährwerte pro Portion: 916 kcal – 87 g KH –
70 g EW – 30,7 g F – 9,6 g BST



ZUBEREITUNG

Thymian waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und hacken. Grünen Pfeffer zerstoßen. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Haferflocken darin unter Wenden goldbraun rösten. Thymian, grünen Pfeffer und Haferflocken vermengen.

Schweinefilet trocken tupfen und in 9 Medaillons schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin rundherum anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Medaillons in eine Auflaufform geben. Die Haferflockenmasse auf den Medaillons verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 150 °C) ca. 10 Minuten überbacken.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit, Brokkoli-Röschen zugeben.

Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schalotten schälen und würfeln. 1 TL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin andünsten. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Frischkäse und Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Brokkoli abgießen, unter die Soße heben. Mit jeweils 3 Medaillons auf Tellern anrichten. Mit restlichen Kräutern bestreuen.

TIPP

Schmeckt auch wunderbar mit Hähnchenbrustfilet!

In der Abendmahlzeit sollten alle Nähr- und Vitalstoffe in ausreichender Menge vorhanden sein, um alle Verluste wieder gut auszugleichen und die Regeneration zu fördern. Extrem wichtig ist auch, dass eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz wiederhergestellt wird. Dabei ist darauf zu achten, dass man schon gut „gewässert“ in den Wettkampf startet und dann während und nach dem Halbmarathon den Flüssigkeitsverlust ausgleicht.

Hier gilt die Faustregel, dass anderthalbmal so viel Flüssigkeit zugeführt werden sollte, wie verloren gegangen ist. Geeignet sind hypotone oder isotonische Getränke.

IMPRESSUM

HAFER ERNÄHRUNGSPLAN AUSDAUERSPORT

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:

S. 1 © Yulia Furman/Fotolia; S. 3, 9, 15, 22 © photocreww/Fotolia; S. 4, 13, 18, 23 © freeyourfood.de;
S. 11 © New Africa/stock.adobe.com; S. 12 © fraeuleinzebra.com; S. 16 © minadezhda/Fotolia

ALLESKOERNER.DE

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