

Beispiel Speiseplan für generelles Ausdauertraining (Mischkost)

Tagesziel ≈ 2500 kcal · Richtwerte für Athlet:innen ca. 65–75 kg Körpergewicht

Tag	Frühstück	Vormittagssnack & Smoothie	Mittagessen	Nachmittagssnack	Abendessen	Abendsnack
Mo	Haferbrei mit Banane, Honig, Zimt <i>langsame KH, Kalium</i> KH 55 · P 12 · F 8	Smoothie: Beeren, Joghurt, Hafermilch, Honig <i>Antioxidantien, Kalzium</i> KH 35 · P 12 · F 4	Hühnchen-Vollkornreis-Bowl, Gemüse, Olivenöl <i>komplettes Protein, Eisen</i> KH 60 · P 35 · F 16	Magerquark mit Beeren <i>Kalzium, Antioxidantien</i> KH 18 · P 18 · F 2	Lachs, Kartoffeln, Brokkoli <i>Omega-3, Vit. C</i> KH 35 · P 32 · F 18	Griechischer Joghurt, Honig <i>Kalzium, Protein</i> KH 12 · P 12 · F 4
Total	KH 215 · P 121 · F 52 — ≈ 2500 kcal					
Di	Vollkorntoast, Ei, Avocado, Tomaten <i>Protein, gesunde Fette</i> KH 30 · P 18 · F 18	Smoothie: Mango, Spinat, Joghurt <i>Vit. A/C, Eisen</i> KH 30 · P 8 · F 3	Vollkorn-Wrap mit Rind, Reis, Bohnen <i>Eisen, Zink, Protein</i> KH 65 · P 32 · F 15	Apfel + Mandelbutter <i>Ballaststoffe, Vit. E</i> KH 22 · P 5 · F 12	Pasta mit Pute-Sauce, Parmesan <i>Protein, Glykogen</i> KH 75 · P 35 · F 14	Hüttenkäse mit Ananas <i>Casein-Protein</i> KH 15 · P 16 · F 3
Total	KH 237 · P 114 · F 65 — ≈ 2480 kcal					
Mi	Vollkorn-Pancakes, Beeren, Joghurt <i>Antioxidantien, Protein</i> KH 55 · P 18 · F 8	Smoothie: Beerenmix, Hafermilch, Proteinpulver <i>Antioxidantien, Protein</i> KH 30 · P 18 · F 3	Quinoa-Salat mit Hühnchen, Gemüse <i>komplettes Protein, Ballaststoffe</i> KH 50 · P 30 · F 14	Reiswaffeln mit Honig <i>schnelle KH</i> KH 25 · P 3 · F 1	Hühnerbrust, Kartoffeln, Salat <i>Protein, leicht verdaulich</i> KH 40 · P 35 · F 8	Magnesium-Kakao-Drink <i>Magnesium, Erholung</i> KH 18 · P 8 · F 4
Total	KH 218 · P 112 · F 38 — ≈ 2380 kcal					
Do	Vollkornbrot, Hüttenkäse, Lachs <i>Omega-3, Protein</i> KH 30 · P 26 · F 12	Smoothie: Ananas, Kokoswasser, Ingwer <i>Elektrolyte</i> KH 25 · P 3 · F 1	Linsen-Curry mit Reis <i>pflanzl. Eisen, Folsäure</i> KH 60 · P 18 · F 8	Trail-Mix <i>gesunde Fette, Eisen</i> KH 25 · P 5 · F 16	Garnelen, Couscous, Paprika <i>Protein, Zink</i> KH 45 · P 28 · F 8	Kefir mit Heidelbeeren <i>Probiotika</i> KH 15 · P 9 · F 3
Total	KH 200 · P 89 · F 48 — ≈ 2240 kcal					
Fr	Bircher Müsli <i>Ballaststoffe, Kalzium</i> KH 45 · P 13 · F 10	Smoothie: Rote Bete, Beeren, Apfel <i>Nitrat, Antioxidantien</i> KH 30 · P 3 · F 1	Gemüse-Omelette, Vollkornbrot <i>Protein, Folsäure</i> KH 28 · P 22 · F 16	Apfel + Walnüsse <i>Ballaststoffe, Omega-3</i> KH 20 · P 4 · F 10	Gegrilltes Hähnchen, Ofengemüse <i>leicht verdaulich</i> KH 25 · P 32 · F 12	Kamillentee, dunkle Schokolade <i>Magnesium</i> KH 10 · P 2 · F 8
Total	KH 158 · P 76 · F 57 — ≈ 1950 kcal (leichter Tag)					
Sa	French Toast, Beeren, Skyr <i>Protein, Antioxidantien</i> KH 55 · P 20 · F 10	Smoothie: Banane, Hafer, Erdnussbutter <i>Energiedichte</i> KH 45 · P 14 · F 10	Vollkorn-Pasta, Rinderhack, Tomatensauce <i>Glykogen, Eisen</i> KH 75 · P 32 · F 12	Energieriegel <i>schnelle KH</i> KH 35 · P 6 · F 10	Risotto mit Garnelen & Spinat <i>Glykogen-Auffüllung</i> KH 60 · P 24 · F 10	Schoko-Milch + Banane <i>KH:Protein 3:1</i> KH 32 · P 12 · F 5
Total	KH 302 · P 108 · F 57 — ≈ 2650 kcal (intensiver Tag)					
So	Haferbrei, Banane, Walnüsse <i>langsame KH</i> KH 50 · P 11 · F 11	Smoothie: Wassermelone, Erdbeeren, Minze <i>Hydration</i> KH 28 · P 3 · F 1	Truthahn-Sandwich, Salat <i>Protein</i> KH 50 · P 28 · F 10	Studentenfutter + Apfel <i>Eisen, Magnesium</i> KH 28 · P 5 · F 13	Gebratener Reis mit Hühnchen <i>Glykogen-Auffüllung</i> KH 55 · P 26 · F 10	Magerquark mit Honig <i>Casein über Nacht</i> KH 15 · P 18 · F 3
Total	KH 226 · P 91 · F 48 — ≈ 2330 kcal					

Beispiel Speiseplan für generelles Ausdauertraining (vegetarisch)

Tag	Frühstück	Vormittagssnack & Smoothie	Mittagessen	Nachmittagssnack	Abendessen	Abendsnack
Mo	Haferbrei mit Banane, Honig, Zimt <i>langsame KH, Kalium</i> KH 55 · P 12 · F 8	Smoothie: Beeren, Joghurt, Hafermilch, Honig <i>Antioxidantien, Kalzium</i> KH 35 · P 12 · F 4	Linsen-Reis-Bowl, Feta, Gemüse, Olivenöl <i>pflanzl. Protein, Eisen</i> KH 60 · P 24 · F 16	Magerquark mit Beeren <i>Kalzium, Antioxidantien</i> KH 18 · P 18 · F 2	Ofen-Falafel, Kartoffeln, Brokkoli, Tahin <i>pflanzl. Eisen, Kalzium</i> KH 40 · P 18 · F 18	Griechischer Joghurt, Honig <i>Kalzium, Protein</i> KH 12 · P 12 · F 4
Total	KH 220 · P 96 · F 52 — ≈ 2370 kcal					
Di	Vollkorntoast, Ei, Avocado, Tomaten <i>Protein, gesunde Fette</i> KH 30 · P 18 · F 18	Smoothie: Mango, Spinat, Joghurt <i>Vit. A/C, Eisen</i> KH 30 · P 8 · F 3	Bohnen-Burrito, Reis, Käse, Salsa <i>pflanzl. Protein, Zink</i> KH 70 · P 24 · F 14	Apfel + Mandelbutter <i>Ballaststoffe, Vit. E</i> KH 22 · P 5 · F 12	Pasta mit Linsen-Sauce, Parmesan <i>pflanzl. Protein, Eisen</i> KH 80 · P 28 · F 12	Hüttenkäse mit Ananas <i>Casein-Protein</i> KH 15 · P 16 · F 3
Total	KH 247 · P 99 · F 62 — ≈ 2440 kcal					
Mi	Vollkorn-Pancakes, Beeren, Joghurt <i>Antioxidantien, Protein</i> KH 55 · P 18 · F 8	Smoothie: Beerenmix, Hafermilch, pflanzl. Proteinpulver <i>Antioxidantien, Protein</i> KH 30 · P 16 · F 3	Quinoa-Salat mit Falafel, Hummus <i>pflanzl. Protein, Ballaststoffe</i> KH 50 · P 20 · F 16	Reiswaffeln mit Honig <i>schnelle KH</i> KH 25 · P 3 · F 1	Gebackener Tofu, Kartoffeln, Salat <i>pflanzl. Protein</i> KH 35 · P 24 · F 10	Magnesium-Kakao-Drink <i>Magnesium, Erholung</i> KH 18 · P 8 · F 4
Total	KH 213 · P 89 · F 42 — ≈ 2270 kcal					
Do	Vollkornbrot, Hüttenkäse, Avocado <i>gesunde Fette, Protein</i> KH 30 · P 18 · F 16	Smoothie: Ananas, Kokoswasser, Ingwer <i>Elektrolyte</i> KH 25 · P 3 · F 1	Linsen-Curry mit Reis <i>pflanzl. Eisen, Folsäure</i> KH 60 · P 18 · F 8	Trail-Mix <i>gesunde Fette, Eisen</i> KH 25 · P 5 · F 16	Räuchertofu, Couscous, Paprika <i>pflanzl. Protein, Zink</i> KH 45 · P 22 · F 10	Kefir mit Heidelbeeren <i>Probiotika</i> KH 15 · P 9 · F 3
Total	KH 200 · P 75 · F 54 — ≈ 2200 kcal					
Fr	Bircher Müsli <i>Ballaststoffe, Kalzium</i> KH 45 · P 13 · F 10	Smoothie: Rote Bete, Beeren, Apfel <i>Nitrat, Antioxidantien</i> KH 30 · P 3 · F 1	Gemüse-Omelette, Vollkornbrot <i>Protein, Folsäure</i> KH 28 · P 22 · F 16	Apfel + Walnüsse <i>Ballaststoffe, Omega-3</i> KH 20 · P 4 · F 10	Gemüse-Curry mit Kichererbsen, Reis <i>pflanzl. Protein</i> KH 45 · P 16 · F 10	Kamillentee, dunkle Schokolade <i>Magnesium</i> KH 10 · P 2 · F 8
Total	KH 178 · P 60 · F 55 — ≈ 1960 kcal (leichter Tag)					
Sa	French Toast, Beeren, Skyr <i>Protein, Antioxidantien</i> KH 55 · P 20 · F 10	Smoothie: Banane, Hafer, Erdnussbutter <i>Energiedichte</i> KH 45 · P 14 · F 10	Vollkorn-Pasta, Linsen-Tomatensauce, Parmesan <i>Glykogen, pflanzl. Eisen</i> KH 85 · P 26 · F 10	Energieriegel <i>schnelle KH</i> KH 35 · P 6 · F 10	Risotto mit Kichererbsen & Spinat <i>Glykogen-Auffüllung</i> KH 65 · P 18 · F 8	Schoko-Milch + Banane <i>KH:Protein 3:1</i> KH 32 · P 12 · F 5
Total	KH 317 · P 96 · F 53 — ≈ 2620 kcal (intensiver Tag)					
So	Haferbrei, Banane, Walnüsse <i>langsame KH</i> KH 50 · P 11 · F 11	Smoothie: Wassermelone, Erdbeeren, Minze <i>Hydration</i> KH 28 · P 3 · F 1	Sandwich mit Hummus, Halloumi, Gemüse <i>pflanzl./Milch-Protein</i> KH 55 · P 22 · F 14	Studentenfutter + Apfel <i>Eisen, Magnesium</i> KH 28 · P 5 · F 13	Gebratener Reis mit Tofu, Gemüse <i>Glykogen-Auffüllung</i> KH 55 · P 22 · F 10	Magerquark mit Honig <i>Casein über Nacht</i> KH 15 · P 18 · F 3
Total	KH 231 · P 81 · F 52 — ≈ 2270 kcal					

Empfohlene tägliche Gesamtzufuhr

Nährstoff	Empfehlung (g/kg KG/Tag)	Beispiel bei 70 kg	Hinweis
Kohlenhydrate	4–6 g/kg an normalen Tagen, 6–8 g/kg an intensiveren Trainingstagen	ca. 280–480 g	Bei ~2500 kcal Gesamtbudget liegt der Fokus auf 5–6 g/kg im Schnitt
Protein	1.8–2.2 g/kg	ca. 120–150 g	Oberer Bereich bei intensiveren Phasen und für Veggie-Athlet:innen
Fett	0.8–1.2 g/kg	ca. 55–85 g	Nicht zu stark reduzieren – wichtig für Hormonhaushalt, Vitamine, Energie

Diese Werte sind allgemeine Richtwerte und ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung. Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr (insbesondere Natrium) sollten an heißen Tagen und bei langen Einheiten zusätzlich angepasst werden.