

ERNÄHRUNG IM FOKUS

TRAINING GESCHAFFT? TIME TO SNACK!

So schnell wie möglich...

...braucht es nach dem Training eine Mahlzeit, um die Erholung zu unterstützen.
Hier einige Vorschläge mit ca. 20 g Eiweiß und vollwertigen Kohlenhydraten. Was suchst du dir heute aus?



0,3 l Milch / Sojadrink,
5 EL Haferflocken, Obst,
Zimt & Nüsse



0,5 l Buttermilch natur,
Energieriegel, Apfel



0,5 l 'Fasten' Joghurt Drink,
1-2 Haferriegel

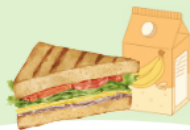


200 g Skyr / Topfen,
1-2 Bananen

SÜß



Perfekt auch
to go aus dem
Supermarkt.



Käsebrötchen mit Tomate & Salat,
0,25 l Frucht-Buttermilch



2 Jauseier; Breze,
Snack-Gurken

SALZIG



200 g Kräuter Cottage
Cheese, Weckerl, Paprika



Hähnchen Wrap,
0,25 l Kakao