

Tagesbeispiel für gezielte Proteinzufuhr

Proteine können auch bei Langzeit-Ausdauer-Wettbewerben gezielt eingesetzt werden. Der Proteinbedarf liegt bei ca. 1.5 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag. Mit einem gezielten Einsatz an Supplementen und einer geschickten Nahrungsmittelauswahl kann der Proteinbedarf relativ einfach abgedeckt werden!

	Proteinzufuhr am Wettkampftag ohne gezielte Proteinsupplementation	Protein [g]	Proteinzufuhr am Wettkampftag mit gezielter Proteinsupplementation	Protein [g]
Letzte Vorwettkampfmahlzeit	1 Portion Basis stärkehaltige Lebensmitteln (Weissbrot, Pasta, Salzkartoffeln)	12	1 Portion Sponser Power Porridge	12
Getränke während dem Wettkampf [t = 8h]	Isotonische oder hypotonische Sportgetränke (Trinkmenge: pro h ca. 0.8 l)	0	Abwechslungsweise Isotonic und Long Energy (Trinkmenge: 4 x 0.8 l Isotonic, 4 x 0.8 l Long Energy)	25
Kohlenhydrat-Gels (ca. 2 Tuben à 70 g)	Einsatz von Liquid Energy oder Liquid Energy Plus	0	Einsatz von Liquid Energy Protein	5
Energy Bars (ca. 2 Riegel)	1 High Energy Bar	4	1 High Energy Bar	4
	1 Energy Plus Bar	5	1 Energy Plus Bar	5
Im Ziel	Isotonic	0	1 Regeneration Competition	10
			1 Recovery Drink	10
Abendmahlzeit	1 grosse Portion Spaghetti Napoli	12	1 grosse Portion Spaghetti Bolognaise (mit Rindfleisch)	30
	20 g Parmesan	5	1 Joghurtcrème	5
	1 Joghurtcrème	5		
Vor der Bettruhe	-	0	1 Portion Eiweissshake (z.B. Whey Colostrum, zubereitet mit Wasser)	20
Total		42		126

Mit dem Supplementebeispiel rechts, könnte der Proteinbedarf eines 80 kg schweren Athleten abgedeckt werden. Kann mit den erwähnten Produkten der Bedarf nur ungenügend abgedeckt werden, empfehlen wir die zusätzliche Supplementierung von Amino Force-Pulver in Getränken und halbfesten Speisen!