

# 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