

## **Meine Ernährung für einen 10km Wettkampf ab Mittwoch:**

Jeden Morgen (bis auf den Wettkampftag) 1 Glas Wasser mit Chia Samen und Magnesium Citrat + 1 Zinktablette

### **Mittwoch:**

*Morgens:* Omelett 2 Eier, Tomaten, Sojaflakes, Paprika, Kürbiskerne auf glutenfreiem Brot mit Käse und Eisbergblättern

(Man kann sich dieses am Vortag schon anrühren und über Nacht im Kühlschrank lassen)

*Mittags:* Salat mit Hähnchenfleisch Dressing Essig & Öl

*Abends:* Lachs geräuchert auf glutenfreiem Brot mit Salat, Tomaten und Pilzen 1 Kugel rote Beete

### **Donnerstag:**

*Morgens:* Eiweißdrink (Reisprotein) mit Himbeeren, Zimt, Kakao, Heidelbeeren

Lachs auf Brot + Salat und Tomate 1 Kugel rote Beete

*Mittags:* Müsli Amaranth, Braunhirse, Hanfsamen, Haferflocken (Glutenfrei) Mandeldrink.

2 rohe Wurzeln und 2 Paranüsse, 1 Scheibe glutenfreies Brot

*Abends:* 300 gr. Lachs auf (glutenfreiem) Brot und Salat und Tomate. 1 Kugel rote Beete

### **Freitag:**

*Morgens:* Omelett 3 Eier (1 Eigelb weglassen) Eisbergblätter, Kürbiskerne, Erbsen, Schnittlauch mit Butterkäse belegt.

1 Kugel rote Beete

*Mittags:* Pfanne (Hähnchenstreifen, Mais, Paprika, Champignons, Broccoli und Reis)

*Abends:* Lachs auf Brot, Salat mit 3 Wurzeln, 1 Paprika, Spargel, 2 Scheiben Butterkäse

1 Kugel rote Beete

### **Samstag:**

*Morgens:* Eigener Porridge (glutenfreie Haferflocken, Hirseflocken, Chia Samen, Himbeeren (gefroren), Hanfsamen, Mandelsplitter, Zimt, Kakaopulver (100% Bio)

und 1 Paranus. 1 Kugel rote Beete

*Mittags:* Forellenfilet auf Salat mit Tomaten. Apfel und 1 Kugel Rote Beete

*Abends:* Wettkampffessen: Reis, Tomaten, Paprika, Birne, Curcuma, Curry Indisch, Lachs (Rezept auf meiner Homepage)

### **Sonntag (Wettkampftag)**

*Morgens:* Chia Samen in rote Beete Saft eingelegt (ca. 70ml)

1 Glas Wasser mit Multivitamin Tablette

3 Stunden vorher:

Porridge aus Hirseflocken, Haferflocken (glutenfrei) und Banane (am besten gefriergetrocknet) und Bio Weintrauben/Korinthen

Alles im Topf mit Hirsemilch (hat am meisten Kohlenhydrate) oder Hafermilch (glutenfrei) leicht aufkochen und mit (Matcha, Zimt und Kakaopulver verfeinern)

Später einige Schlucke Wasser und L-Carnitin (flüssig)

### **Kurze Info:**

*Ich verfolge das Ziel einer glutenarmen Ernährung, dieses muss jeder selber für sich entscheiden. Falls jemanden diese Produkte zu teuer sind, einfach dann gluthaltige kaufen.*

### **Zusammenfassung:**

#### **Was bietet sich als Mahlzeit vor Wettkämpfen an:**

*Tage vorher:*

Omelette Eier, Gemüse, Salat, Fisch oder Fleisch



*Einige Tage vorher:*

Selbstgemachtes Porridges, Müsli mit vielen Beeren und Obst oder Reisgerichte



*Unmittelbar vorher:* Reisgerichte mit Gemüse und Fisch



Am Wettkampftag: Auf einen hohen Kohlenhydratanteil achten, zudem keinen richtigen Zucker verwenden, sondern Zucker besser über komplexe Kohlenhydrate aufnehmen.

### **Unterschiedliche Wettkämpfe:**

Bei 3 & 5 Km Läufen braucht man sich Tage vorher nicht schon mit Kohlenhydraten vollzuladen. Hier reicht 3 Stunden vorher z.B. auch ein Reisflocken Porridge mit Hirse oder Hafermilch aufgekocht zu essen.

Bei einem 10 oder 15 km Lauf, bei dem man wirklich Bestzeit laufen will und dafür auch super trainiert ist, bietet sich die o.g. Ernährung an.

Bei einem Halbmarathon kann man schon ab Donnerstag Mittag die Eiweißkost reduzieren und durch Reis / Müsli / Porridge ersetzen

### ***Tipps für die Trainingseinheiten vor einem 10 km oder Halbmarathon***

(Wettkampf ist an einem Sonntag):

Am Mittwoch kann man nochmal 8-12 x 400 Meter Läufe absolvieren vorher 2-3 km ein- und auslaufen.

Donnerstag nochmal 8 km locker und im Anschluss 2 x 100m Sprints in eurem 85% -90% Tempo.

Am Freitag macht man das, worauf man Lust hat. Aber alles ruhig, flach und wenn der Körper nicht will, dann muss er auch nicht.

Diese „Einheit“ macht euch auch bestimmt nicht mehr langsamer, wenn ihr die letzten Wochen super trainiert habt.

Einen Tag vor dem Wettkampf mache ich immer Pause, man will ja schließlich seine Speicher die man gerade auffüllt, nicht sofort wieder entleeren. Am Wettkampftag 2-3 km Einlaufen und ebenfalls hier 2-5 Sprints 100m ca. 15 min vorher. Je kürzer der Wettkampf umso mehr davon.

## **Gute Lebensmittel für tägliche Mahlzeiten**

(die folgenden kommen mindestens zwei Mal in meiner Nährwerttabelle vor):

Eier	Huhn	Gouda
Spinat	Tomaten	Heilbutt
Pilze	Erdnüsse	Aprikosen
Rosinen	Paprika	Brokkoli
Haferflocken	Reis natur	

## **Ebenfalls gute Lebensmittel**

(Kommen jedoch nur 1x vor, sind aber sehr reich an einer bestimmten Sache)

Lachs, Karotten, Gurke, Forelle und Haselnüsse

Da ich in meiner Trainingsphase versuche Kohlenhydratarm zu essen, gibt es bei mir *Abends in der Regel Omelette aus folgenden Zutaten:*



3 Eier (1 Eigelb wegschmeißen)  
Paprika, Tomaten, Brokkoli, Lauchzwiebeln  
Lachs/ Forelle (in Zukunft auch mal Heilbutt)  
Kürbiskernen (in Zukunft auch mal Erdnüsse)  
Salz, Pfeffer und Curcuma oder Moringa Pulver

Eisbergsalat/Feldsalat auf den Teller ausbreiten, dass Omelette fertige drauflegen und mit Goudascheiben bedecken oder in der Pfanne schon auf das Omelette legen.

Auf der Arbeit esse ich morgens gerne Karotten, Äpfel, Birnen oder Pfirsiche (je nach Jahreszeit).

Als 2. Mahlzeit gegen 10:30 gibt´s meist dieses Getränk:

Kürbiskerne und Sojaflocken in einem Becher mit Reiseiweißpulver, Soja-Lecithin und Gelatinepulver. Wasser drüber gießen, umrühren und fertig.

Jetzt wisst ihr auch, wieso ich was esse.

Ich ergänze meinen Speiseplan mit folgenden Nahrungsergänzungsmitteln:  
Magnesium, Zink, Vitamin D, L-Carnitin und Omega 3