



## Sportgetränke

Sportgetränke sollten Sie erst ab einer Trainingsdauer von mehr als einer Stunde konsumieren. Bei Trainingseinheiten unter einer Stunde ist Leitungswasser völlig ausreichend.

### Johannisbeer Drink

Mischen Sie 1 Teil Johannisbeersaft mit 2 Teilen stillem Mineralwasser.  
Wenn Sie den Saft mit Leitungswasser verdünnen, geben Sie noch 1g (= 1 Messerspitze) Salz dazu.

### Multivitamin Stärkung

Lösen Sie 80 ml Multivitaminsirup in 920 ml Leitungswasser und geben Sie noch 1g Salz dazu.



### Cherry Tea

Kochen Sie 1 Liter Johannisbeer-Kirsch-Tee und lösen Sie 40 g Honig darin auf.  
Dazu kommen noch 40 g Maltodextrin 6 und 1g Salz.

DIÄTOLOGISCHE PRAXIS

Ludwig van Beethovengasse 6  
2544 Leobersdorf

[www.diaetologischepraxis.at](http://www.diaetologischepraxis.at)

Mobil: 0664-2370237

Mail: [office@diaetologischepraxis.at](mailto:office@diaetologischepraxis.at)