



## **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.



**Viel Erfolg beim Training!**

Daniela Pfeiffer  
<http://www.diaetologischepraxis.at/>