



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/>