

## Verdauung/ Verweildauer einzelner Speisen im Magen

- Um unbeschwert trainieren zu können ist das richtige Timing der Nahrungsaufnahme von größter Bedeutung.

1 – 2 Stunden	Reis – Gekochter Fisch – Gekochte Milch – weiches Ei
2 – 3 Stunden	Brötchen – Rührei – Sahne – Kartoffeln
3 – 4 Stunden	Geflügel (gekocht) – Schinken – Beefsteak – Spinat – Schwarzbrot – Bratkartoffeln
4 – 5 Stunden	Kalbsbraten – Rindfleisch – Rauchfleisch – Erbsen – Linsen – Schnittbohnen
5 – 7 Stunden	Geflügel (gebraten) – Schweinebraten
8 – 9 Stunden	Ölsardine

Beispiel:

### Frühstück vor dem Wettkampf

Frühstückszeit	Art des Frühstücks
4 Stunden vor Wettkampfbeginn	Müsli mit Milch/ Joghurt (fettarm)
1 – 2 Stunden vor Wettkampfbeginn	Helle Brötchen mit dick Honig (ohne Butter/ Margarine !!!)

**Niemals ohne Frühstück an einem Wettkampf teilnehmen – lieber rechtzeitig aufstehen.**