

Richtlinien Ernährung FC Winterthur

- Ich esse am Morgen
- Ich esse und trinke vor dem Training oder Spiel
- Ich esse und trinke nach dem Training oder Spiel

Frühstücken:

Die wichtigste Mahlzeit, um den Energiespeicher für den Tag zu füllen.

Zum Beispiel:

Cornflakes; Confi- oder Honig-Brot/Toast; Schoggimilch; Fruchtsaft (100 % naturrein); Ei, Käse, Frischkäse; Haferbrei/Porridge mit Zimt/Zucker oder Apfelmus; wenn ich nichts essen „kann/will“, dann trinke ich z.B. Fruchtsaft/Skyr-Drink/Bifidusdrink



Davide Calla, FCW-Junior, Ex-FC Basel und heute Spielführer FCW

Znüni/Zvieri:

Nimm dir etwas zu essen und zu trinken mit in die Schule. Das Angebot des Pausenkiosks ist oft ungeeignet.

Zum Beispiel:

Vollkornbrot, Obst, Müsli, Müsliriegel etc. sein.

Süsse Backwaren, Gifpeli und Süssigkeiten, Getränke (wie Cola, Fanta, Eistee usw.) sind zu vermeiden.



Manuel Akanji, FCW-Junior, Borussia Dortmund, Nationalspieler CH

Mittagessen:

An Trainingstagen solltest du dich am Mittag satt essen, damit du Energie fürs Training hast.

Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln, etc.), evtl. Fleisch, Salat oder Gemüse

Vor dem Training:

Um im Training Vollgas geben zu können, fülle ich meinen Energiespeicher auf.

Zum Beispiel:

Nüsse (nur wenn ich sie auch vertrage und gerne habe), Banane (nur wenn ich sie vertrage und gerne habe), Trockenfrüchte, Studentenfutter, Sandwich z.B. mit Bündnerfleisch oder Käse, Farmerstengel, Wasser

Am Tag vor einem Spiel ist es wichtig, dass du deinen Kohlenhydratspeicher auffüllst.

Das heisst, dass du am Mittag und am Abend eine extra Portion Nudeln, Reis, Kartoffeln, etc. essen solltest.

Am Abend vor dem Spiel eigenen sich Fastfood, Burger, Pommes etc. nicht.
(zu viel Fett und wenig Kohlenhydrate)



David von Ballmoos, Ex-FCW, YB, Nationalspieler CH

Spieltag:

Am Tag vor einem Spiel solltest du unbedingt ausreichend trinken. Versuch ungefähr auf 2-3 Liter zu kommen (je nach Körpergewicht).

Am Spieltag selbst, solltest du deine letzte richtige Mahlzeit ca. 3 Stunden vor dem Anpfiff essen.

Entweder Frühstück oder Mittagessen (je nach Uhrzeit).

Nach dem Training oder Spiel:

Ich fülle nach der erbrachten Leistung meinen Energiespeicher wieder auf, damit mein Körper sich schneller erholt.

Zum Beispiel:

„Richtige Mahlzeit“: Spaghetti, Bohnen, Reis, Geschnitzeltes, Gehacktes, Rösti, alles was gekocht werden kann ist erlaubt. Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Bohnen, Erbsen

Kein Fast-Food oder industriellen Nahrungsmittel wie Fertig-Pizza etc.

Wasser oder Schorle



Christian Fassnacht, FCZ-Junior, Ex-FCW, YB, Nationalspieler CH

Früchte/Gemüse:

Generell solltest du versuchen, „5 am Tag“ zu essen => 5 Handvoll Obst und/oder Gemüse z.B. 1 Apfel ist eine Handvoll. 1 Tomate ist eine Handvoll usw. Vitamine und Mineralstoffe sind für deine Leistung, Regeneration und das Immunsystem sehr wichtig, ausserdem die Ballaststoffe, die wichtig für deine Verdauung sind.

Schlaf:

Schlaf ist wichtig für die Regeneration! Es gehört zu einem professionellen Verhalten dafür zu sorgen, dass du genug Schlaf hast. Handy auf Flugmodus oder abgeben.

Elektronische Geräte sind 30 Minuten vor dem Schlafen abzustellen.

Unterstützend für die Regeneration und den Schlaf kann eine warme Milch mit Honig wirken.

Für Kopien oder Nutzung des Papieres oder Anfragen: www.freerebel.ch