



## Pausensnacks am Wettkampftag

Am Wettkampftag steht die individuelle Verträglichkeit von Speisen und Getränken im Vordergrund. Leicht verdauliche Snacks bevorzugen. Fettreiche und stark blähende Lebensmittel meiden (z. B. Kohlgemüse, Rohkost, Salat, Bohnen oder Paprika). Vollkornprodukte reduzieren (höchstens zum Frühstück mit 2-3 Stunden Zeit bis zum Wettkampf!). Im Einzelfall werden säurereiche Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, frische Ananas etc. nicht vertragen. (*siehe Liste*)

Die Mengen sind unterschiedlich groß - abhängig vom individuellen Energiebedarf, Bekömmlichkeit, Nervosität etc. Gutes Mengenmaß = ca. 1 Handvoll!

*Tipp: Unbedingt zu den Pausensnacks etwas trinken (Mineralwasser, Saftschorlen)!*

### 😊 **Empfehlenswerte Pausensnacks:**

- Roggen-/ Mischbrot/ Brötchen + Frischkäse +/-1 Scheibe Käse (30% Fett) oder +/- fettarme Wurst (z. B. gekochter Schinken, Putenbrust)
- Laugenbrezel (ohne Salz und Butter), Milchbrötchen
- Brot/ Brötchen mit Honig oder Konfitüre, evtl. + Quark
- Butterkekse, Russisch Brot (= „ABC-Kekse“), Reiswaffeln
- Müsliriegel (fett- und ballaststoffarm, KH:F = 4:1), Energieriegel
- Obstkuchen (Hefe- oder Biskuitteig), fettarmer Trockenkuchen
- Mildes vollreifes Obst: z. B. Banane, Birne, Mango
- Obstmus („Babygläschen“)/ „Quetschies“ (+ Instant-Haferflocken)
- Fruchtjoghurt (0,1 bis 3,5% Fett), Frucht-Molke, Frucht-Buttermilch +/- Schmelz-/Instant-Haferflocken

### ☹️ **Nicht empfehlenswerte Pausensnacks:**

- Brot/ Brötchen mit fettreichem Belag (z. B. Salami, Brikäse), viel Streichfett
- Blätterteig- oder Plundergebäck (z. B. Croissants)
- Fettreicher Trockenkuchen (z. B. Nuss-Rührkuchen)
- Kartoffelchips, Nüsse, Schokoladen-/ Nusskekse, Schokoriegel
- Zitrusfrüchte, Ananas
- Rohkost (Gurke, Karotte), Salat
- Sahnejoghurt (10% Fett), Kakao, Milch

**Wichtig: Keine Experimente am Wettkampftag – unbedingt individuelle Verträglichkeit von Speisen und Getränken beachten!**