



Eiweiß-Shakes zum Muskelaufbau und zur Regeneration

(direkt nach dem Krafttraining oder nach der intensiven Trainingseinheit GA-2)

Ziel: ca. 0,25 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und 0,8 g Kohlenhydrate pro kg KG
z. B. für einen 80 kg schweren Athleten: ca. 20 g Eiweiß und 64 g Kohlenhydrate

(1) Bananenmilch mit Instant Haferschmelzflocken

Zutaten: 400 ml Milch (1,5% Fett), 3 EL Schmelzflocken (25 g), 1 Banane (100 g),
1 EL Honig/ Ahornsirup, 2 TL Chiasamen

Zubereitung: Banane klein schneiden. Milch, Schmelzflocken, klein geschnittene Banane und Chiasamen in den Mixer geben. Je nach Geschmack mit ca. 1 EL Honig oder Ahornsirup süßen.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 460 kcal (1900 kJ), 66 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 12 g Fett, 7,0 g Ballaststoffe

(2) Kakao mit Instant Haferschmelzflocken

Zutaten: 400 ml Kakaogetränk (1,5% Fett), 3 EL Schmelzflocken (25 g)

Zubereitung: Kakao mit Schmelzflocken mischen.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 380 kcal (1500 kJ), 56 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 9 g Fett, 4 g Ballaststoffe

(3) Joghurt-Beerenobst-Shake

Zutaten: 250 ml Joghurt (1,5% Fett), 3-4 EL g Magerquark, 100 ml Milch (1,5% Fett),
Beerenobst TK aufgetaut (150 g), 2 TL Vanillezucker

Zubereitung: Beerenobst auftauen lassen, mit Zucker mischen, dann Joghurt, Quark und Milch in den Mixer dazugeben. Je nach Geschmack mit 2 TL Vanillezucker süßen.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 350 kcal (1400 kJ), 40 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 9 g Fett, 3 g Ballaststoffe

(4) Buttermilch-Mango-Shake

Zutaten: 300 ml Buttermilch (natur), 3 EL Quark (Mager/ 10% Fett), 150 ml Mangosaft (oder
Mango-/Aprikosen-Nektar)

Zubereitung: Buttermilch mit Quark und Mangosaft verquirlen.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 250 kcal (1000 kJ), 33 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 0 g Ballaststoffe

Tipp: für eine Extra-Portion Eiweiß 2-3 EL Magerquark addieren, pro EL (20 g) = 2,7 g EW
+ Wasser zum Verdünnen ☺ !

Kirsten Brüning Diplom-Oecotrophologin

ESSEntiell Praxis für Ernährungsberatung

Business Coaching - Sporternährung – Diättherapie

www.essentiell.biz