

# Die Ernährungs-Tricks der Fußballprofis



Mit Tipps  
von Stars!



## **Inhalt:**

### **Vorbereitung**

Check´ deine Energie! .....	4
Aufstellung der Energiequellen .....	5
Trinken wir auf den Sieg! .....	9

### **Rezepte für starke Fußballer .....**

Abends vor dem Spiel.....	12
Frühstück am Spieltag.....	14
Mittagessen vor der Partie .....	16
Kurz vor Anpfiff .....	17
In der Spielpause .....	18
Nach dem Spiel .....	19

### **Verlängerung**

Lasst euch einkochen .....	22
Mehr gute Infos .....	23



„Sogar viele Profis unterschätzen die Wirkung des Essens auf ein Spiel. Macht ihr es besser!“

Albert Maringer,  
OÖGKK-Obmann

## Ohne Energie läuft's nicht!

Der sportliche Erfolg steht und fällt mit dem Essen. Ohne die richtigen „Energieförderer“ wird ein Team schnell müde, schlapp und unkonzentriert. Schade, denn vielleicht hätten Aufstellung und Taktik den Sieg verheißen ...

Die gute Nachricht: Schon ein bisschen Wissen über Ernährung reicht aus – und ein Fußballer kann mit „Power-Food“ eine müde Partie vermeiden. Worauf es beim Essen für Training und Spiel ankommt, verrät dieser Folder. Ein ideales Nachschlagewerk für Spieler, Trainer und Funktionäre!

Als Highlight servieren wir euch Original-Tipps von Stars der heimischen Fußball-Szene.

Viel Vergnügen und Erfolg beim Anwenden!

## Check deine Energie!

Dein Körper braucht ständig Energie zum Überleben. Auch wenn du nur schläfst, verbrennst du Energie: für Herzschlag, Atmung, Verdauung und Körpertemperatur. Die Energie wird in Kilokalorien – kurz: kcal – gemessen. Zusätzlich verbrennst du Kalorien durch körperliche Aktivität. Wie viel ein Mensch pro Tag insgesamt braucht, zeigt die Tabelle.

### Täglicher Energiebedarf

(Richtwert Mann/Frau)

#### Alter

		
4 bis 6 Jahre	1.600 kcal	1.500 kcal
7 bis 9 Jahre	1.900 kcal	1.800 kcal
10 bis 12 Jahre	2.200 kcal	2.000 kcal
13 bis 14 Jahre	2.600 kcal	2.200 kcal
15 bis 18 Jahre	3.000 kcal	2.400 kcal
19 bis 25 Jahre	2.800 kcal	2.200 kcal
26 bis 50 Jahre	2.700 kcal	2.100 kcal
51 bis 64 Jahre	2.500 kcal	2.000 kcal

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015)

### Sportler verbrennen zusätzliche Energie (Beispiel Fußball)

(Spieldauer/Körpergewicht)



Spieldauer



50 kg



70 kg



90 kg

	50 kg	70 kg	90 kg
15 min	99 kcal	139 kcal	178 kcal
30 min	198 kcal	277 kcal	256 kcal
45 min	297 kcal	416 kcal	535 kcal

Quelle: Kalorienverbrauch verschiedener Sportarten (Friedrich 2008)

# Aufstellung der Energiequellen

Du kennst jetzt deinen täglichen Kalorienbedarf. Gut! Nun könntest du einfach sagen: „Jetzt stopfe ich irgendein Essen in mich rein – solange, bis die nötigen Kalorien beisammen sind ...“

**Falsch!** Echte Sportler wissen: Es gibt verschiedene Energiequellen – mit verschiedener Wirkung auf Körper und Leistung! Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob du 500 kcal durch Zucker zu dir nimmst oder durch Eiweiß.

Stell´ dir deinen Körper wie ein Spielfeld vor. So merkst du dir sehr einfach die wichtigsten Energiequellen:

## Die richtige Aufstellung



Deine Ernährung sollte sehr offensiv (Kohlenhydrate) aufgestellt sein!



### Kohlenhydrate: „Die Stürmer“

- die wichtigsten Energielieferanten für Sportler
- Moleküle, die aus Zuckern ("Zuckerbausteine") bestehen
- Energie aus Kohlenhydraten ist schnell im Körper verfügbar und erlaubt eine höhere Belastungsintensität als die Energie aus Fett
- **Achtung:** Zucker allein liefert dir zwar schnell Energie, danach fällt die Leistung aber rasch in den Keller!

**Nahrungsmittel mit viel Kohlenhydraten:** Müsli, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Gemüse und Obst



### Eiweiß: „Die Mittelfeldspieler“

- Eiweiß ist ein „Grundbaustein“ deines Körpers: deine Organe, deine Muskeln, deine Haut, deine Haare – alles besteht aus Eiweiß.
- Eiweiß hält zwar deinen Körper „zusammen“, ist als Energiequelle aber weniger wichtig als Kohlenhydrate.
- Täglich werden 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht empfohlen, bei sportlich sehr aktiven Kindern etwas mehr.
- Achte beim Essen auf eine ausgewogene Mischung aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß.

**Nahrungsmittel mit viel Eiweiß:** Fleisch, Wurst, Eier (tierisches Eiweiß) sowie Getreide, Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Linsen (pflanzliches Eiweiß)



Gutes Essen ist ein genauso großer Erfolgsfaktor wie regelmäßiges Training!





## Fette: „Die Verteidigung“

- Fette sind die größten Energiereserven in deinem Körper:  
In einem Kilo Körperfett hast du 7.000 kcal gespeichert!
- Fett liefert deinem Körper langfristige Energie – also nützlich bei moderaten Ausdauer-Trainings.
- Erwarte dir aber keine „schnelle“ Energie, wenn du Fett isst – für Sprint-Leistungen sind Kohlenhydrate viel besser.
- Zuviel Fett ist ungesund!

**Achtung!** Sehr viel Fett steckt in Avocados, Käse, Schokolade, Eier, Butter, Margarine, Öl, Fleisch und Wurst, Schokolade und Nüsse

### Alles zu kompliziert? Also gut, hier 3 einfache Faustregeln:

1. Bevorzuge Fett aus pflanzlichen Quellen!
2. Raps- und Olivenöl, Hering, Lachs und Makrele enthalten besonders hochwertiges Fett.
3. Vorsicht vor „versteckten Fetten“ in Wurst, Käse, Pommes, Chips, Nüssen, Kuchen.

Angaben auf  
der Verpackung  
lesen!

Energie	26
Fett	3,5
davon gesättigte Fettsäuren	2,3g
Kohlenhydrate	4,8g
davon Zucker	4,8g
Eiweiß	3,2g



## Vitamine und Mineralstoffe: „Die Coaches“

- Sie arbeiten wie die „Trainer“ in deinem Körper, koordinieren alle wichtigen Vorgänge: Stoffwechsel, Muskelarbeit, Reizleitung der Nerven etc.
- Vitamine und Mineralstoffe liefern aber keine Energie.
- Schon winzigste Mengen (Milligramm-Bereich) reichen aus, um deinen Bedarf zu decken.
- Sportler benötigen nicht mehr Vitamine und Mineralstoffe als Nicht-Sportler – sollten aber die Zufuhr besser im Auge behalten.

### Wo sind Vitamine und Mineralstoffe „versteckt“?

Praktisch überall im Essen! Wenn du dich abwechslungsreich und ausgewogen ernährst, kommen „automatisch“ alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe in deinen Körper. Spar dir also irgendwelche Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel!



„Ausreichend Kalorien sind nur der halbe Erfolg. Entscheidend ist die richtige Aufstellung der Nahrungsmittel. Nur dann läuft dein Körper wirklich rund.“

Dominik Thalhammer  
Teamchef ÖFB-Frauennationalteam

# Trinken wir auf den Sieg!

Wasser ist die flüssige Macht in deinem Körper: Du bestehst zu 50 Prozent aus Wasser. Wenn du nur 2 Prozent Flüssigkeit durchs Schwitzen verlierst, geht deine Leistung um 20 Prozent zurück! Umso wichtiger: Flüssigkeitsverluste wieder ausgleichen!

## Das ideale „isotonische“ Sportgetränk

Ein gutes Fußball-Getränk muss den Sportler mit Flüssigkeit, Energie und Elektrolyten (Mineralstoffen) versorgen. Das Zauberwort „isotonisch“ bedeutet ganz einfach: Das Getränk hat die gleiche Teilchenkonzentration wie unser Blut. Ein 1:2 mit Wasser verdünnter Fruchtsaft ist genauso „isotonisch“ wie ein teurer Sportdrink!

- ✗ Weniger geeignet sind „hypertone“ Getränke. Sie haben eine höhere Teilchenkonzentration als Blut und entziehen dem Körper Wasser.

**Beispiele:** Limonaden, Energydrinks, unverdünnte Fruchtsäfte.

- ✓ Für eine rasche Flüssigkeitsaufnahme am besten geeignet sind „hypotone“ Getränke. Sie haben eine geringere Teilchenkonzentration als Blut.

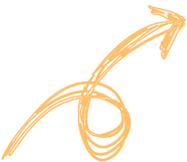
**Beispiele:** Leitungs- und Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees.

### Power-Drink für Leistungssportler

Mische 500 ml Orangensaft mit 500 ml Wasser und 1 TL Salz.

**Auch köstlich:** 250 ml Apfelsaft, 750ml Wasser und 1 TL Salz.

**Wer's pikanter liebt:** 1 Liter gesalzene Gemüsesuppe mit 60-70 g Maltodextrin (Spezialzucker aus der Drogerie) mischen.



## Wann was und wie viel trinken?

### 1. Vor der Belastung:

20 bis 40 Minuten vor dem Training oder dem Spiel 250 ml bis max. 500 ml isotonisches Getränk trinken, z.B. Mineralwasser oder Fruchtsaft.

### 2. Während der Belastung:

Die ersten 45 Minuten muss nicht unbedingt getrunken werden.  
Ausnahme: Es ist heiß oder der Fussballer schwitzt viel. In der Spielpause dann ca. 250 ml (schluckweise) trinken. Ideale Temperatur: 12 – 20 °Celsius.

### 3. Nach der Belastung:

Nun muss der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden – am besten mit zuckerhaltigen Getränken, z. B. 2 Teile Wasser und 1 Teil Fruchtsaft. So wird der leere Glykogenspeicher schnell wieder voll.



# Rezepte für starke Fußballer

Gibt es ein „Ernährungsgeheimnis“ für Fußballer? Ja: Ernähre dich ausgewogen und abwechslungsreich! Die beste Vorlage dafür bildet die Ernährungspyramide. Diese Pyramide sollten alle Menschen ernst nehmen – besonders wir Kicker!

Die Basis deiner Ernährung sollten alkoholfreie, energiearme Getränke sein. Reichlich Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

## Tip:

**Stichwort Nahrungsergänzungsmittel:** Riegel, Pulver und Pillen für mehr Leistung beim Sport? Total unnötig! Ernähre dich ausgewogen, und du brauchst nichts Künstliches schlucken! Wenn du unbedingt „dopen“ willst, dann iss eine Banane! Kein Witz: Diese Südfrucht schlägt alle bekannten Energie- und Powerriegel: kohlenhydratreich, leicht verdaulich, fettfrei und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.



## Abends vor dem Spiel

**Sinn und Zweck:** Am Vorabend des Spiels solltest du die Glykogen-Depots deiner Muskeln mit Kohlenhydraten auffüllen. Im Klartext: Iss am besten Nudel- oder Reisgerichte. Etwa die hier:

### „Sportler“-Nudeln (2 Portionen)

#### Zutaten:

200 g Nudeln  
 200 g Faschiertes  
 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)  
 1 Knoblauchzehe (gehackt)  
 Salz, Pfeffer  
 Mehl zum Stauben  
 2 Esslöffel Sauerrahm  
 2 Stück Paprika (gelb)  
 1 große Tasse Suppe  
 eventuell etwas geriebenen Käse  
 Öl zum Herausbraten



#### Zubereitung:

- Paprikaschoten entstielen und achteln – diese Achtel auf zwei flache Teller als Stern legen
- Nudeln in Salzwasser kochen
- Fett erhitzen, Faschiertes braten, Zwiebel und Knoblauch zugeben und ebenfalls mitbraten
- mit Suppe angießen, kurz durchkochen lassen und abschmecken
- mit Mehl eindicken und Sauerrahm zugeben
- Nudeln abgießen, jeweils einen großen Schöpfer davon auf die Paprikas geben und darauf einen großen Löffel Sauce
- eventuell mit Käse bestreuen

## Gemüsereis mit Avocado (4 Portionen)

### Zutaten:

- 250 g Reis
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Aubergine (gewürfelt)
- 1 rote Paprikaschote (gewürfelt)
- 400 g Tomaten (gewürfelt)
- 1 Dose Kidneybohnen
- Salz, Pfeffer
- 1 reife Avocado (in Spalten geschnitten)
- 150 g Sauerrahm oder Joghurt



### Zubereitung:

- Reis kochen
- Zwiebel würfeln und in großer Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl glasig anschwitzen
- Aubergine und Paprika zugeben, ca. 5 Minuten braten
- Tomaten und Bohnen untermischen und 10 Minuten köcheln lassen
- den gekochten Reis unterheben
- Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Avocadospalten und Sauerrahm oder Joghurt darauf verteilen und sofort servieren



## Frühstück am Spieltag

**Sinn und Zweck:** Am Morgen des Spiels solltest du etwas Leichtes essen, das nicht lange im Magen liegen bleibt. Optimal für dein Match-Frühstück sind daher Vollkornbrote mit magerem Belag, Müsli mit Obst, Getreidebrei aus Frühstücksflocken (z. B. Porridge). Einige Rezept-Ideen dazu:

### Overnight-Oats (1 Portion)

#### Zutaten:

50 g Haferflocken

120 ml Milch

½ Teelöffel Chiasamen

½ Teelöffel Kakaopulver

1 Banane

1 Handvoll Heidelbeeren

#### Zubereitung:

- Getreideflocken (z. B. Haferflocken) und Chiasamen mit Flüssigkeit (z. B. Milch, Joghurt) vermischen
- in ein Einmachglas (notfalls Plastikbehälter) füllen
- über Nacht in den Kühlschrank stellen
- am Morgen frische Früchte (Banane, Heidelbeeren) hinzugeben und mit Kakaopulver bestreuen



## Frühstücks-Power-Smoothie (2 Portionen)

### Zutaten:

- 1 Nektarine
- 1 Birne
- 4 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Portion Joghurt
- eventuell 1 Esslöffel Haferflocken

### Zubereitung:

- Obst waschen und schneiden
- alle Zutaten im Mixer pürieren



„Obst zum Frühstück ist eine kluge  
Energie-Strategie fürs ganze Team.  
Besonders praktisch: Jeder kann  
nach eigenem Geschmack das  
Lieblingsobst kombinieren!“

Laura Feiersinger  
Spielerin ÖFB-Frauennationalteam



## Mittagessen vor der Partie

**Sinn und Zweck:** Jetzt solltest du noch einmal richtig Energie tanken. Allerdings: Fetttes, schweres Essen oder stark blähende Speisen (Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Kohlgerichte) würden deine Leistung schmälern. Wähle daher Reis- und Kartoffelspeisen, Nudeln mit fettarmen Saucen und Getreidegerichte. Idealer Zeitpunkt für die letzte Hauptmahlzeit ist drei Stunden vor dem Spiel.

### Ofenkartoffeln mit Käse und Kräutern (4 Portionen)

#### Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 200 g blanchierte Spinatblätter
- 250 g Hüttenkäse
- 2 Esslöffel frische Kräuter  
(Basilikum, Petersilie, Oregano)
- 80 g getrocknete Tomaten
- 125 g in Würfel geschnittene Pilze  
(z. B. Champignons)



#### Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen
- Spinatblätter, Kräuter, getrocknete Tomaten fein hacken
- Champignons waschen und schneiden
- alle Zutaten vermischen und auf den 4 Kartoffeln verteilen
- 40 Minuten backen – bis sie gar sind



## Bandnudeln mit Lachs und Blattspinat (6 Portionen)

### Zutaten:

- 4 Tiefkühl-Lachssteaks
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Tomatenmark
- 300 g Tiefkühl-Blattspinat
- 200 ml Milch
- 1 Esslöffel Mehl zum Stauben
- 1 Liter Gemüsesuppe
- 50 g geriebenen Mozzarella
- 500 g Bandnudel, Pfeffer, Salz, etwas Öl



### Zubereitung:

- Blattspinat in Gemüsesuppe dünsten
- Nudeln kochen
- Knoblauch und Zwiebel klein schneiden
- Lachs in Scheiben schneiden
- Knoblauch, Zwiebel und Lachs in etwas Öl leicht anbraten (Lachs soll noch nicht ganz durch sein) und aus der Pfanne nehmen
- Blattspinat abgießen – die Gemüsesuppe in einer Schüssel auffangen
- in einer Pfanne Mehl kurz anrösten und mit Milch aufkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht (falls zu dickflüssig, mit Gemüsesuppe aufgießen)
- Lachs zur Sauce geben und zusammen aufkochen
- abgetropften Spinat, geriebenen Mozzarella und Nudeln untermischen

## Kurz vor Anpfiff

**Sinn und Zweck:** Zum Aufwärmen solltest du deine Flüssigkeitsreserven nochmals auffüllen. Trinke also zehn Minuten vor dem Anpfiff noch 250 ml Flüssigkeit. Am besten jetzt eine Mischung aus Mineralwasser und Fruchtsaft in einem Verhältnis von 1:2.

## In der Spielpause

**Sinn und Zweck:** Gerade bei längerer Sportdauer (über 45 Minuten) solltest du mit kleinen Snacks in der Pause deine Leistungsfähigkeit erhalten. Empfehlenswert sind jetzt kohlenhydratreiche Snacks, die deine körpereigenen Kohlenhydratreserven schonen, etwa: Banane, Milchreis, Müsliriegel, Fruchtschnitten.

Ersetze in der Pause auch die verlorene Flüssigkeit in deinem Körper. Wähle jetzt schwach kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gespritzt mit Frucht- und Gemüsesaft oder leicht gesüßte Tees. Vermeide aber große Trinkmengen – die belasten deinen Verdauungstrakt. Ideal sind max. 150 bis 200 ml, in kleinen Schlucken getrunken.

### Müsliriegel selbstgemacht

#### Zutaten:

- 1/2 Tasse Kokosflocken
- 4 Tassen Haferflocken
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1/4 Tasse Sesam
- 1 Tasse gehackte Nüsse
- 1 Tasse Honig
- 1/2 Tasse Öl
- 1-2 Esslöffel Zimt
- 1/2 Tasse getrocknete Früchte (wer will: 1/4 Tasse Schokostücke)



#### Zubereitung:

- Honig mit Öl und Zimt zum Kochen bringen, für 3 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln
- restliche Zutaten dazugeben und gut vermischen
- Achtung: Kerne, Nüsse und Früchte unbedingt in kleine Stücke hacken – je kleiner, desto feiner werden die Riegel
- Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, im Ofen bei 100 Grad trocknen (nicht backen!), bis alles eine goldbraune Farbe hat
- aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen

#### Tipp:

Schneidet die Müsli-Riegel noch in warmem Zustand, sonst werden sie zu hart.

# Nach dem Spiel

**Sinn und Zweck:** Egal wie die Partie gelaufen ist – dein Körper hat jetzt zwei Dinge verdient: Fülle seine Kohlenhydratreserven auf und ersetze die verlorene Flüssigkeit. Außerdem solltest du deinem Körper jetzt Eiweiß für den Neuaufbau von Muskelfasern bereitstellen. Empfehlenswert: Gemüse-Reis-Speisen, Kartoffelgerichte mit Joghurt, Topfen oder Milch, Nudeln mit mageren Saucen, Müsli mit Obst, Milchreis mit Früchten.

Der Durst sollte bis zur ersten größeren Mahlzeit nach Spielende mit kleinen Mengen von kohlenhydratreichen Getränken (maximal 250 ml pro 15 Minuten) gelöscht werden. Mische Fruchtsaft und Mineralwasser im Verhältnis 1:2. Auch gut: Gemüsesuppen, oder Milchmixgetränke wie z. B. Buttermilch mit Mineralwasser.

## Gemüsesuppe (4 Portionen)

### Zutaten:

300 g Gemüse

1 Liter Wasser

etwas Milch

Gewürze (Liebstockl, Majoran, Basilikum, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebel)



### Zubereitung:

- Gemüse waschen, putzen und schneiden
- in Wasser mit den Gewürzen nach Geschmack weich dünsten
- etwas Milch dazugeben, fein pürieren
- abschmecken

## Hinweis:

*Jetzt Präparate? Nur wenn die Erholungsphase sehr kurz ist, sind Kohlenhydratkonzentrate für den Sportler notwendig. Breitensportler kommen ohne diese Präparate aus.*



## Konfetti-Spaghetti (4 Portionen)

### Zutaten:

2 kleine Putenschnitzel (150-200g)  
 250-300 g Vollkornspaghetti  
 2 Esslöffel Öl  
 1 kleine Lauchstange  
 1 roter Paprika  
 2 große Karotten  
 100 g Mais  
 100 g Erbsen (oder Tiefkühl-Erbsen)  
 1 Esslöffel Sauerrahm  
 Suppe zum Aufgießen  
 Salz, Pfeffer, Schnittlauch  
 eventuell Parmesan

### Zutaten für die Marinade:

1 Kaffeelöffel Maizena  
 1 Esslöffel Sojasauce

### Zubereitung:

- Putenschnitzel in kleine Würfel schneiden, in Marinade einlegen und einwirken lassen
- Karotten, Paprika und Lauch putzen und in kleine Würfel bzw. dünne Scheiben schneiden
- Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen
- 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das marinierte Fleisch unter ständigem Rühren kurz anbraten
- Fleisch herausnehmen und noch 1 Esslöffel Öl erhitzen
- Gemüse darin anbraten, mit etwas Suppe aufgießen, zudecken und in wenigen Minuten bissfest dünsten, bis Flüssigkeit fast verkocht ist
- 1 Esslöffel Sauerrahm mit etwas Wasser gut verrühren, zum Gemüse geben, kurz aufkochen lassen
- Nudeln und Fleisch unter ständigem Rühren unterheben
- mit frischem Schnittlauch bestreuen und mit geriebenem Parmesan servieren



## Süßer Auflauf mit Bananen (4 Portionen)

### Zutaten:

- 4 Dotter
- 4 Eiklar
- ¼ l Magerjoghurt
- ¼ l Sauerrahm (oder Joghurt)
- 120 g Staubzucker
- 150 g Dinkelvollkorn Grieß
- 1 Prise Salz
- etwas Zimt
- 1 unbehandelte Zitrone (Schale und Saft)
- echte Vanille
- 4 Bananen
- 2-3 Esslöffel Mandelblättchen
- Butter zum Befetten der Auflaufform



### Zubereitung:

- Eiklar mit der Prise Salz steif schlagen
- Dotter mit dem Zucker schaumig rühren – dabei etwas Zimt, Zitronenschale und echte Vanille zugeben
- Joghurt, Sauerrahm und den Dinkelvollkorn Grieß unterrühren
- steif geschlagenen Schnee unterheben
- Masse in eine gefettete Auflaufform geben
- Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und gut abtropfen lassen – auf die Auflaufmasse verteilen
- mit Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 40 bis 45 Minuten backen



## Lasst euch einkochen!

Hast du Lust bekommen auf die köstlichen Speisen? Ist dein Team neugierig auf mehr Power durch Fußball-Essen? Dann redet mit eurem Trainer. Bestimmt hat er einen guten Draht zu eurem Vereinslokal. Vielleicht kann eure Kantine das eine oder andere Power-Food für euch kochen. Und euer Koch hat sicher auch selbst gute Ideen für ein starkes Menü! Die meisten Köche sind Profis. Sie können mehr zaubern als Schnitzel mit Pommes – wenn man sie nett fragt ...



„In der Profiligen hat jedes Team seinen Mannschafts-Koch. Warum sollten die Amateure darauf verzichten? Überall gilt: Ohne Verpflegung keine Bewegung!“

Mag. Raphael Koch  
Direktor Sport und Spielbetrieb  
ÖÖ FUSSBALLVERBAND

# Lust auf mehr gute Infos?

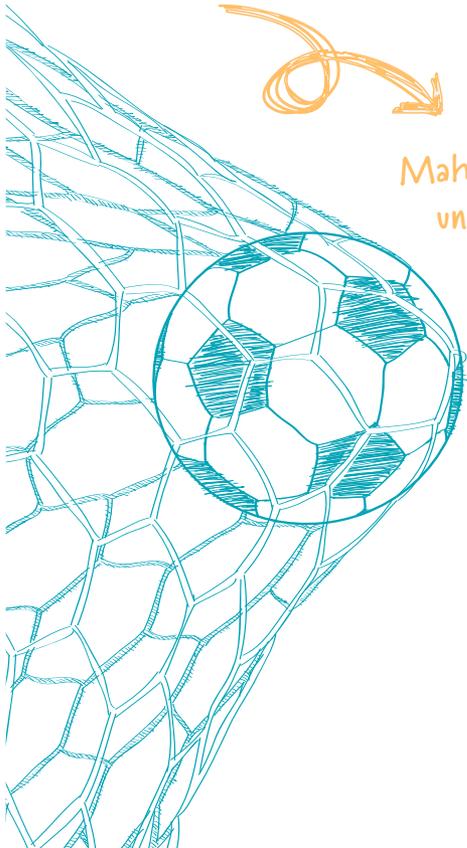
Entdecken Sie die kompakten Ratgeber der OÖGKK!  
 Gratis in jedem OÖGKK-Kundenservice oder im Netz:  
[www.oogkk.at](http://www.oogkk.at) > Gesund bleiben



Starke Angebote für Fußballvereine hat unser Partner, der OÖ FUSSBALLVERBAND:

- „Gaberl" dich fit!: Theorie-Workshop Ernährung & Trinkverhalten
- Goalgetter eat better: Praxis-Workshop gesundes Kochen

Detailinfos und eine kostenlose Buchung für  
 OÖFV-Mitgliedsvereine: [www.vereinscoaching.org](http://www.vereinscoaching.org)



Mahlzeit, Schuss  
 und Tooor!



**OÖ GKK**  
**FORUM GESUNDHEIT**

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz.  
Für den Inhalt verantwortlich: Ernährungsteam OÖGKK,  
Mag. Oliver Drachta (Sportwissenschaftler), OÖGKK,  
Redaktionelle Bearbeitung: Mag. Gregor Smejkal, OÖGKK  
Grafik: Mag. Nicole Renner, OÖGKK; Druck: BTS

[www.oegkk.at](http://www.oegkk.at), [www.forumgesundheit.at](http://www.forumgesundheit.at)

