

Ernährungsplan am Spieltag für Torhüter

Tag	Uhrzeit	Mahlzeit	Speisen
Vortag	18:00	Abendessen	Spaghetti mit Tomatensauce, dazu geriebener Parmesan. <i>Getränk: Apfelschorle</i>
Spieltag	9:30	Frühstück	1 Schüssel Haferflocken mit Apfel- und Bananenstücken. Rührei mit Vollkornbrötchen. <i>Getränk: Milch & Orangensaft</i>
Spieltag	12:30	Mittagessen	Lachs in der Pfanne angebraten, dazu Bratkartoffeln und grüne Bohnen. <i>Getränk: Apfelschorle</i>
Spieltag	15:25	Vor dem Spiel	<i>Getränk: 300-500ml Wasser</i>
Spieltag	16:15	Halbzeitpause	2 Bananen <i>Getränk: Wasser</i>
Spieltag	18:00	Abendessen	Pasta mit Pesto dazu grüner Salat. <i>Getränk: Apfelschorle</i>

Einkaufsliste

- 500g Spaghetti
- 1 Dose passierte Tomaten oder Tomatensauce im Glas
- Parmesan am Stück (den kannst du lange im Kühlschrank lagern)
- 1 Packung Haferflocken
- 1 Apfel
- 3 Bananen
- 6 Eier
- 200g Lachsfilet
- Kartoffeln
- Grüne Bohnen
- Pesto im Glas
- 3 Flaschen Apfelschorle groß
- 1 Kopf Eisbergsalat