

Die richtige Mahlzeit vor dem Training

aus: „BMS-Magazin“ Ausgabe Nr. 3

„... ca. 90 Minuten vor dem Training einen Mix aus 120-150 g Instanthaferflocken mit 30-40 g Proteinpulver in 0,3-0,5 l Magermilch anrühren. Das Gute an dieser Kombination ist, dass sie innerhalb weniger Minuten zubereitet und verzehrt werden kann und für gut drei Stunden reichlich Energie spendet. Ca. 15 Minuten vor dem Training sollten Sie dann noch eine Banane essen. Bananen sind extrem leicht verdaulich und geben Ihnen unmittelbar vor dem Training noch einen extra Schub Energie. Da der Blutzuckerspiegel durch die Haferflocken relativ stabil gehalten wird, müssen Sie keine Angst haben, dass Ihr Insulinspiegel, der durch den Verzehr der Banane zusätzlich erhöht wird, mitten im Training in den Keller kracht und Sie ohne Energie läßt.“

Rubrik: „Unzensiert - F&A mit Markus Rühl“