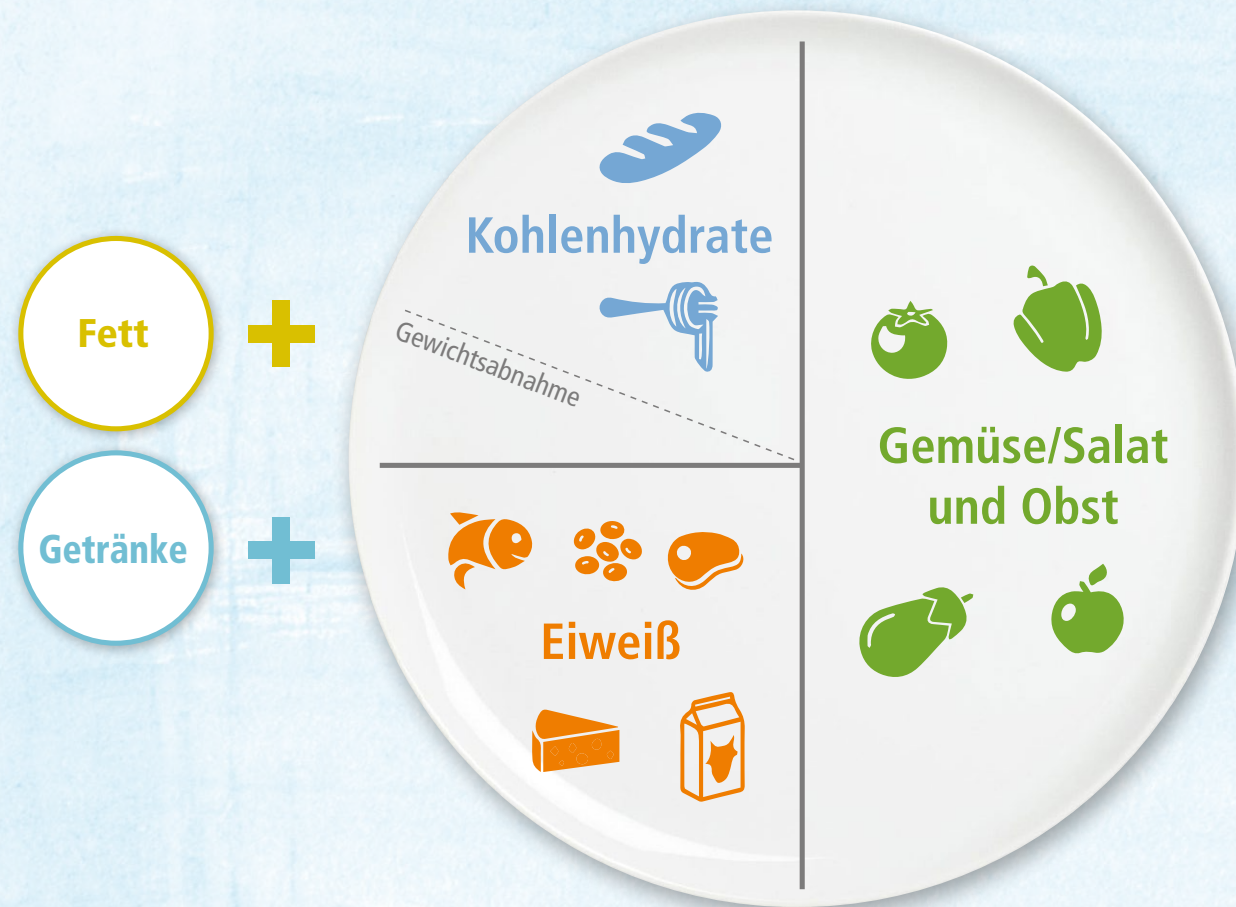


Der gesunde Teller für Sportlerinnen und Sportler

Für Genuss und Leistungsfähigkeit!

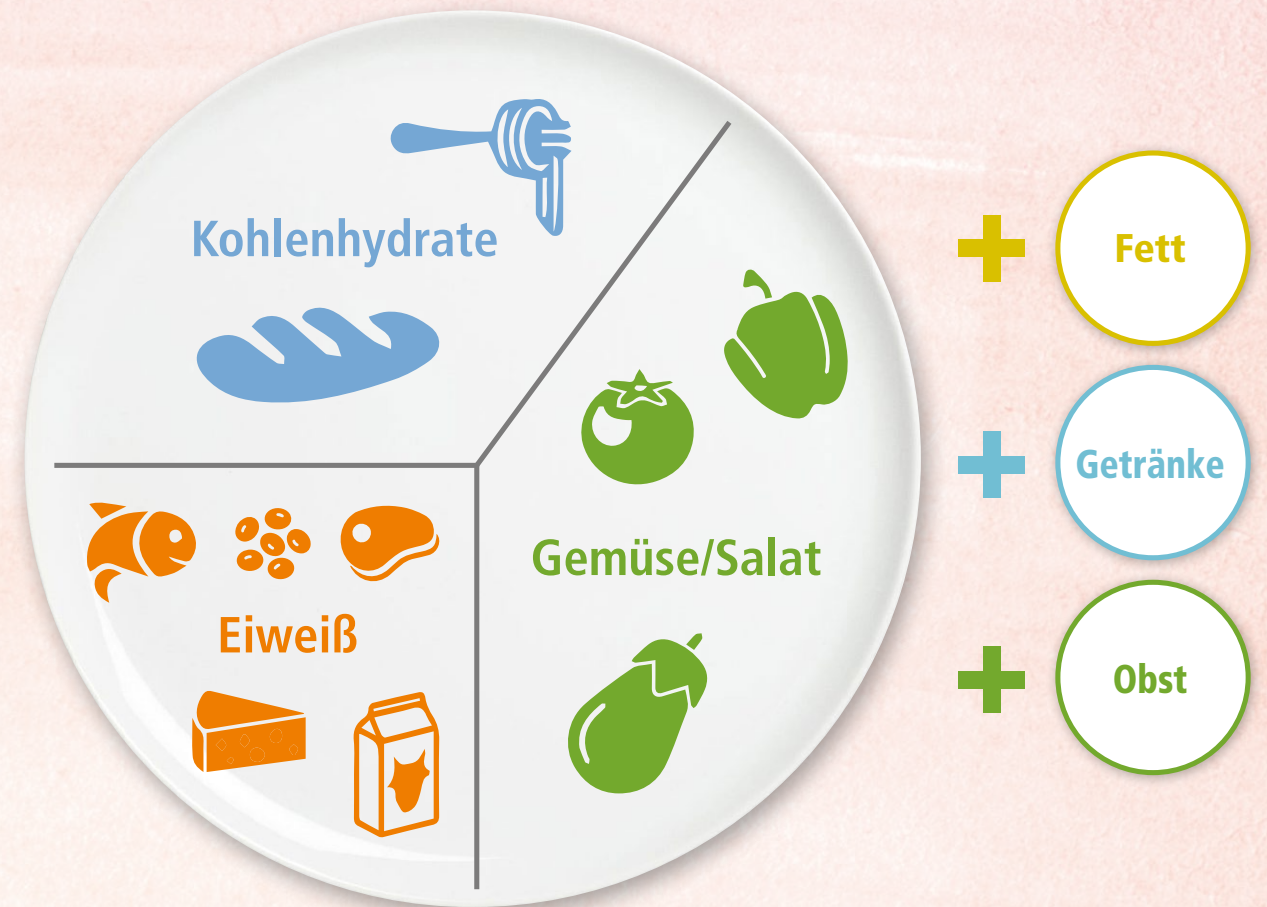


Trainingsfreier Tag oder leichtes Training



Intensiverer Trainingstag (keine Wettkampfvorbereitung)

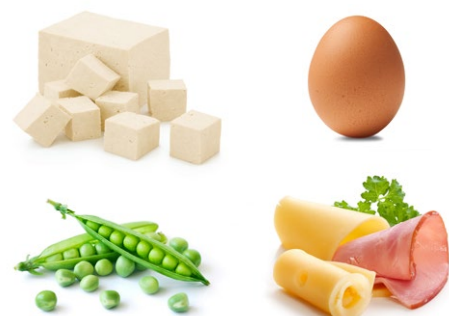
Dein Körper benötigt mehr Energie! Passe die Portionsgrößen an und iss mehr!



**Gemüse, Salat und Obst –
Gute Vitamin- und Mineralstoffquellen**
Bevorzugt saisonal und regional



Gute Eiweißquellen
Bevorzugt pflanzlich



Gute Kohlenhydratquellen
Bevorzugt Vollkorn



Gute Fettquellen
Nüsse, Samen, Saaten
und pflanzliche Öle



Gute Getränke
Bevorzugt Wasser



Möchtest du
mehr wissen:



Impressum: Das Ernährungskonzept Athlete's Plate wurde gemeinschaftlich von den Sport-Ernährungswissenschaftlern der University of Colorado Colorado Springs (UCCS) und dem United States Olympic Committee (USOC) entwickelt. Im Rahmen eines Kooperationsprojektes mit der MedUni Graz sowie der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung (ÖGSE) und der FH JOANNEUM wurde es 2021 ins Deutsche übersetzt.
2. Auflage, September 2026. Erstellt im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark. www.gemeinsam-geniesSEN.at.
Fotos: iStockphoto.com

**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**