



Pausensnacks am Wettkampftag

Am Wettkampftag steht die individuelle Verträglichkeit von Speisen und Getränken im Vordergrund. Leicht verdauliche Snacks bevorzugen und fettreiche sowie stark blähende Lebensmittel meiden (z. B. Kohlgemüse, Rohkost, Salat, Bohnen- oder Paprika) sowie Vollkornprodukte reduzieren (höchstens zum Frühstück mit 2-3 Stunden Zeit bis zum Wettkampf!). Im Einzelfall werden säurereiche Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, frische Ananas etc. nicht vertragen. (*siehe Liste*)

Tipp: Unbedingt zu den Pausensnacks etwas trinken (Mineralwasser, Saftschorlen)!

😊 **Empfehlenswerte Pausensnacks:**

- Roggen-/ Mischbrot/ Brötchen mit/ ohne 1 Scheibe (30 g) Käse (30% Fett) oder fettarme Wurst (z. B. gekochter Schinken, Putenbrust) Laugenbrezel (ohne Salz und Butter)
- Hefezopf, Milchbrötchen
- Brot/ Brötchen mit Honig oder Konfitüre, evtl. Speisequark
- Butterkekse, „Russisches Brot“, Reiswaffeln
- Müsliriegel (fett- und ballaststoffarm, KH:F = 4:1), evtl. Energieriegel
- Obstkuchen (Hefe- oder Biskuitteig), fettarmer Trockenkuchen
- Mildes vollreifes Obst wie z. B. Bananen, Birnen, Mango
- Fruchtjoghurt (0,1 bis 3,5% Fett), Fruchtbuttermilch/-molke, (Milchreis)



🚫 **Nicht empfehlenswerte Pausensnacks:**

- Brot/ Brötchen mit fettreichem Belag (z. B. Salami, Briekäse), viel Streichfett
- Blätterteig- oder Plundergebäck (z. b. Croissants)
- Fettreicher Trockenkuchen (z. B. Nuss-Rührkuchen)
- Kartoffelchips, Nüsse
- Schokoladen-/ Nusskekse
- Schokoriegel (z. B. „Snickers“), Milchschnitte & Co.
- Zitrusfrüchte, Ananas
- Rohkost (Gurke, Karotte), Salat
- Sahnejoghurt (10% Fett), Kakao, Milch

TIPP: Keine Experimente am Wettkampftag – unbedingt individuelle Verträglichkeit von Speisen und Getränken beachten!