



**DIE NATIONALMANNSCHAFT**

**ESSEN WIE WIR**



**LIEBE FUSSBALLER, LIEBE FANS,**

**ERNÄHRUNG IST NICHT NUR BEIM SPORT EIN ZENTRALES THEMA: NUR VOLLWERTIGE UND ABWECHSLUNGSREICHE KOST GEWÄHRLEISTET AUCH VOLLE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE LEISTUNG. DAS RISIKO VON SPORTVERLETZUNGEN SINKT, DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT STEIGT.**

Ich möchte Euch einige Informationen, Tipps und Rezepte an die Hand geben, die bisher nur unsere Nationalmannschaften von mir bekommen haben. Damit fällt es Euch im Alltag und beim Sport leichter, die richtigen Lebensmittel, Gerichte und Getränke auszusuchen.

Für mich ist der Erfolg unserer Fans ebenso Herzensangelegenheit wie der Erfolg der Nationalelf.

Viel Freude beim Kochen!  
Euer Holger Stromberg



# 01

## INFORMATION

### KOMPLEXE KOHLENHYDRATE, WAS IST DAS?

Die komplexen Kohlenhydrate stecken in Getreide, Vollkornprodukten, Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und auch in Obst und Gemüse.

Der Kohlenhydratanteil der Nahrung sollte in erster Linie aus komplexen Kohlenhydraten bestehen. Da diese zuerst im Dünndarm aufgespalten werden müssen, gelangen sie langsamer, aber kontinuierlicher ins Blut. Es kommt zu einem über längere Zeit konstanten Blutzuckerspiegel und einer länger gleichbleibenden Energiezufuhr. Zudem werden mit den komplexen Kohlenhydraten wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe geliefert.

Überflüssige Kohlenhydrate werden vom Körper nicht einfach wieder ausgeschieden, sondern als körpereigene Stärke in der Leber und in den Muskeln als schnelle Energiereserve gespeichert.

**Kohlenhydrate sind diejenigen Energiespender, die bei Ausdauersportlern wie zum Beispiel Fußballern die Hauptrolle im Speiseplan spielen sollten.**

### EIWEISSE - MEHR ALS NUR EIN SPIEGELEI OHNE DOTTER?

Eiweiße (Proteine) stecken in hoher Konzentration zum Beispiel in Fisch, Fleisch, Geflügel, Sojaprodukten wie Tofu, Pilzen, Bohnen (Hülsenfrüchten), Haselnüssen (Nüssen) und sind die wichtigsten Baustoffe unseres Körpers. Sie bestehen aus kleinen Einheiten, sogenannten Aminosäuren. Aus Eiweißmolekülen sind nicht nur alle Zellen, Organe und Nerven aufgebaut, sondern auch Hormone und Enzyme. Essenziell sind 8 der 20 Aminosäuren, also lebensnotwendig und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Ganz besonders wichtig ist Eiweiß für die Versorgung der Muskeln.

**Eiweiße hingegen sollten eher die Hauptrolle im Speiseplan für jene Fans spielen, die sitzende Tätigkeiten verrichten und zudem körperlich wenig aktiv sind.**

### FETTE SIND UNGESUND. ODER?

Fette sind sogar lebenswichtig. Sie sind unentbehrlich für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Ganz ohne Fette kommt unser Körper daher nicht aus. Fette dienen als wichtige Energiequelle und Geschmacks-träger zugleich.

**Aber wie so oft kommt es auch beim Fett auf die Qualität an. Gesättigte Fettsäuren sollte man meiden.** Gesättigte Fettsäuren stecken überwiegend in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Sahne, Mayonnaise, Fleisch, Wurst und Käse. Sie fördern die Cholesterin-Bildung und erhöhen so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## FETTSÄUREN:

Einfach ungesättigte Fettsäuren stammen vorwiegend aus Pflanzen und kommen in Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Nüssen und Samen vor. Sie erfüllen im Organismus viele wichtige Funktionen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen. Sie sind überwiegend pflanzlicher Herkunft und werden in Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren eingeteilt. Omega-3-Fettsäuren sind für den Körper besonders wichtig und kommen in Leinsamen-, Soja-, Walnuss- und Rapsöl, aber auch im Fett von Makrele, Lachs, Hering, Forelle und Thunfisch vor.

**FETT IST ENERGIELIEFERANT UND MEHR ALS GESUND,  
WENN IHR DENN SELBSTVERANTWORTLICH HANDELT UND  
DAS RICHTIGE ZU EUCH NEHMT!**

## FAZIT:

Achtet darauf, dass Ihr so wenig Lebensmittel wie möglich zu Euch nehmt, die reich an gesättigten Fettsäuren sind. Auf den Lebensmittel-Verpackungen, die Ihr im Supermarkt kaufen könnt, stehen (wenn auch leider sehr klein gedruckt) die Fettsäureanteile. Achtet auf die versteckten Fette. Ihr müsst lediglich aufmerksam lesen und gegebenenfalls einige Produkte aus Eurem Ernährungsplan verbannen. Baut zweimal wöchentlich eine Portion Seefisch und hochwertige Pflanzenöle oder Avocados in Euren Speiseplan ein.

## GENERELL GILT:

Eine Unterversorgung mit Energie kann zu chronischer Übermüdung, Verletzungen und Krankheiten führen. Denn durch hartes Training sowie Wettkämpfe kann das Immunsystem vorübergehend geschwächt werden. Ihr solltet Euch diesem Risiko bewusst sein und vorbeugende Maßnahmen treffen.

**ERNÄHRT EUCH BUNT, DANN ERNÄHRT  
IHR EUCH ABWECHSLUNGSREICH.**

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>WEISS</b>        | z.B.: Blumenkohl, Pastinaken, Bananen, Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie                            |
| <b>GRÜN</b>         | z.B.: Grüne Blattsalate, Brokkoli, Spinat, grüner Spargel, frische Kräuter, grüne Äpfel          |
| <b>BLAU/VIOLETT</b> | z.B.: Blaubeeren, Pflaumen, blaue Trauben, Brombeeren, Auberginen                                |
| <b>ORANGE/GELB</b>  | z.B.: Karotten, Aprikosen, Zitrusfrüchte, Pfirsiche, Mangos, Papaya, Melone                      |
| <b>ROT</b>          | z.B.: Tomaten, Wassermelone, Kirschen, Beeren, rote Äpfel, roter Pfeffer, Tamarillo (Baumtomate) |

## 02

# UND WAS ISST DIE NUMMER 1?

Die Nummer 1 ist mit einem Leichtathleten zu vergleichen. Er allein wird kritisiert, wenn es mal nicht gut läuft. Das Team kann sich in dieser Hinsicht immer auf eine Mannschaftsleistung berufen. Die Ernährung trägt einen großen Teil dazu bei, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentrationsfähigkeit bei einem Torhüter zu verbessern.

**GESCHMACKSREZEPTOREN ÜBER GESCHMACKSRICHTUNGEN  
WIE SALZIG, SÜSS, BITTER, SCHARF, SAUER UND FETTIG  
FÖRDERN: WAHRNEHMUNG > HIRN > NERVEN.**

## WELCHE ENERGIEZUFUHR MACHT SINN FÜR EINEN TORHÜTER?

Mehr Eiweiß, weniger Kohlenhydrate (Reis, Nudeln, Brot, Getreide, etc.) als die Feldspieler. Die Kohlenhydrate können über Gemüse, Obst sowie das morgendliche Müsli oder auch Vollkornbrot abgedeckt werden, so dass die extra Portion Pasta schließlich zu vernachlässigen ist.



## 03

# IDEEN ZUR FÖRDERUNG EINER ABWECHSLUNGS- & NÄHRSTOFFREICHEN ERNÄHRUNG.

## TRAININGS-, REGENERATIONS-/URLAUBSZEITEN

Seid offen für neue Speisen (unter Beachtung der Regeln einer sportgerechten Ernährung). Denn eine wortwörtlich bunte, farbenfrohe und abwechslungsreiche Ernährung versorgt Euch mit allen gerade für Euch so wichtigen Nährstoffen. Probiert und erforscht mit Bedacht. Versucht zu spüren, wie sich neue Speisen auf Eure mentale und körperliche Verfassung auswirken. Ihr werdet sehen und überrascht sein, wie schnell das geht, wenn man nur mal wieder bewusst spürt.

Also zum Beispiel: Was habe ich zu Abend gegessen, wie komme ich morgens aus dem Bett, wie fühle ich mich? Eher motiviert und fit oder matt und müde? Im zweiten Fall solltet Ihr auch einmal über die Mahlzeit vom Vorabend nachdenken.

Versucht dieselbe Mahlzeit nochmals zu einer anderen Zeit, spürt Euch vor dem Essen und wieder danach, ca. 1 Stunde und ca. 5 Stunden nachdem Ihr sie verzehrt habt. Ihr werdet schnell erkennen, was Euch gut tut und was nicht.

Ich empfehle Euch, ein kleines Handbuch darüber zu führen. Eine Auswertung der Notizen könnt Ihr dann nach einiger Zeit vornehmen. Ihr solltet während Eurer Testphasen und selbstverständlich vor allem nach Euren Auswertungen bzw. Erkenntnissen Eure Ess-, Einkaufs- und Versorgungsgewohnheiten dahingehend umstellen.

## ALLTAG, TRAININGS- UND WETTKAMPFZEITEN

Generell gilt, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht notwendig sind, wenn Ihr Euch bunt und nährstoffreich ernährt. Eine nährstoffreiche Ernährung ist in jedem Fall Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen, denn diese sind schwierig zu dosieren und können bei Überdosierung gelegentlich zum Gegenteil des gewünschten Ergebnisses führen.

## HIER EINIGE TIPPS:

- Organisiert Eure Bezugsquellen.
- Plädiert für eine ausreichende und abwechslungsreiche Kost in Euren Vereinen, falls dies nicht gewährleistet wird. Ein regelmäßiges, gemeinsames Frühstück oder zumindest eine regelmäßige, gemeinsame Team-Mahlzeit sollte das Ziel sein. Die Argumente liegen auf der Hand.
- Organisiert Euch Eure Verpflegung auf Reisen. Die berühmte Butterbrot-dose erscheint uncool, hat aber den wesentlichen Vorteil, dass Ihr wisst, was in ihr steckt.

- Sucht auch die Unterstützung in Euren Stammrestaurants. Kommunikation ist alles! Gastronomen sind Dienstleister. Das heißt, sie erweisen Euch einen Dienst.
- Unterstützt junge Kollegen mit Euren Erfahrungen.

### TIPPS FÜR EINE KLEINE REISEBOX:

- Reiskracker, Pumpernickel oder Finn Crisp Brot
- Bircher Müsli
- Geflügelbrust-Aufschnitt
- Getrocknete Früchte und Nüsse
- Obst
- Vollkorn-Kekse und Cookies
- Kaltes Omelette / Tortilla

### KÖRPERFLÜSSIGKEITEN

Bitte organisiert Eure Flüssigkeitszufuhr! Es ist notwendig, permanent genug und der körperlichen Belastung sowie den Wetterverhältnissen entsprechend zu trinken, um eine Unterversorgung erst gar nicht zuzulassen.

### HIER EINIGE TIPPS:

- Eine Kiste Wasser im Kofferraum und immer eine Flasche im Cupholder - und Ihr könnt schon auf dem Weg zur Arbeit oder bei sonstigen Fahrten Euren Flüssigkeitshaushalt auffüllen.
- Bestellt Euch in Restaurants eher ungekühltes Wasser ohne Eis. Davon trinkt man in der Regel mehr. Und wenn man sich erst umgestellt hat, schmeckt es auch besser!
- Habt eine Flasche Wasser immer griffbereit, auch am Bettkasten.
- Lasst Euch beim und nach dem Training mit ausreichend Flüssigkeit versorgen. Sprecht das Thema offen bei Euren Betreuern im Verein an, wenn Ihr Verbesserungsvorschläge habt.
- Bevorzugt mineralstoffreiches Wasser bzw. Getränke.
- Beschäftigt Euch auch mit der Auswahl Eures Mineralwassers und Eurer Getränke. Das macht man in der Regel einmal alle paar Jahre. Wasser ist nicht gleich Wasser! Informationen zu Wasser findet Ihr auch im Internet.



## KAFFEE, KOFFEINHALTIGE GETRÄNKE

Das enthaltene Koffein in Kaffee kann aktivierend wirken (besonders für diejenigen, die selten Kaffee trinken) und das Durchhaltevermögen während einer sportlichen Übung verlängern, dazu sind aber schon kleine Dosen ausreichend wie zum Beispiel durch eine Tasse Kaffee.

Bei der Auswahl und vor allem bei der Zubereitung des Kaffees solltet Ihr anspruchsvoll sein. Denn ein abgestandener oder zu heiß gebrühter Kaffee kann zu Sodbrennen und Unwohlsein führen.

### ES GILT:

Ein Kaffee soll frisch, kurz und nicht zu heiß gebrüht sein und sofort getrunken werden. Ich empfehle Euch, etwas stilles Wasser dazu zu trinken. Besonders komfortabel und zu empfehlen ist Kaffee und Espresso portionsweise aus Kapseln gebrüht. Die sind unkompliziert, schnell, haben zumeist Spitzenqualität und eine große Auswahl. Die kleinen Maschinen könnt Ihr auf Reisen mitnehmen, sie passen auch in die Sporttasche!





# 04

## IDEEN FÜR MAHLZEITEN UND SNACKS

# TRAININGSTAG MIT EINER TRAININGSEINHEIT

## BASISFRÜHSTÜCK

### Variante 01

- Roggen-Vollkornbrot mit Ricotta und frischer Kresse oder frischen Kräutern, Naturjoghurt mit 1 TL Flohsamen-Schalen und Himbeeren oder gedünstetem Apfel mit Zimt, grüner oder Kräutertee

### Variante 02

- Omelette mit Fetakäse, Bircher Müsli, grüner oder Kräutertee

### Variante 03

- Vollkornbrot mit Putenbrustaufschnitt und Chicoreeblättern, Pfannkuchen mit Vanille, Apfel und Ahornsirup, grüner oder Kräutertee

**AUF DEN GANZEN TAG VERTEILT VIEL MINERALWASSER  
TRINKEN! SCHON MORGENS BEGINNEN.**

## SNACKS

### Varianten

- Blaubeer-Muffin und Mango-Lassi
- Joghurt mit Banane und Kakaonips
- Haselnüsse natur, Trockenfrüchte, Schokolade mit hohem Kakaoanteil
- Hirseplätzchen mit mildem Currydip
- Minipizza mit magerem Hackfleisch und Feta
- Klare Suppe mit Nudeln und Gemüse oder z.B. Tofu-Miso Suppe
- Kartoffelsuppe oder pürierte Gemüsesuppen ohne oder mit wenig Sahne
- Maisbrot mit Salami

## KALTES MITTAGESSEN

(gute Verträglichkeit, kohlenhydratreich, hinreichend Flüssigkeit)

### Variante 01

- Nudelsalat mit frischen, gegarten Gemüsen und Mozzarella, Johannisbeer-Schorle

### Variante 02

- Kartoffel-Omelette mit gemischtem Salat und eisgekühlter Kräutertee

### Variante 03

- Getreidesalat wie zum Beispiel Couscous- oder Eibly Weizensalat mit Kräutern und Rosinen, Mineralwasser mit frischem Limettensaft und Minze

## ABENDESSEN

(nachmittags Training; binnen 2 Stunden danach eine warme Mahlzeit mit hohem Kohlenhydrat-Anteil und magerem Eiweiß-Lieferanten, Salat und Obst)

### Variante 01

- Kartoffel-Salat (Essig-Öl-Marinade) mit Rinder-Hackbällchen, Kalbfleisch aus dem Wok mit Bambussprossen und Duftreis, frische Mango mit Waffeln

### Variante 02

- Rote Beete mit Staudensellerie-Blättern, Meerrettich und Crème fraîche, Creme-Polenta mit gegrilltem Rinder-Filetsteak, Spinat und Pinienkernen, frische Beeren mit Vanillepudding

### Variante 03

- Avocado-Nudelsalat mit Sprossen und gebratenen Putenbrust-Streifen, gegrillter Thunfisch mit Röstbrot, Brokkoli und Paprika-Joghurtcreme, Milchreis mit Gewürzzucker und Grapefruit-Filets

## SNACKS ABENDS

### Varianten

- Sushi
- Gemüsequiche
- Hirseplätzchen mit Currydip
- Maisplätzchen mit Thunfischcreme
- Pfannkuchen mit Blaubeeren
- Cookies und Buttermilch oder Frucht-Smoothies
- Quarkspeise mit Honig, Vanille und Mango

**AUF DEN GANZEN TAG VERTEILT VIEL MINERALWASSER TRINKEN!**

# 05

## IDEEN FÜR MAHLZEITEN UND SNACKS

# TRAININGSTAG MIT ZWEI TRAININGSEINHEITEN

## BASISFRÜHSTÜCK

(etwas ausführlicher, mindestens 2 Stunden vor Trainingsbeginn, schnelle Magenentleerung, wenig Fett)

### Variante 01

- Knäckebrötchen oder hefefreies Sauerteigbrot, Quark, Honig & Fruchtaufstrich, Spiegeleier mit gegrilltem Spargel, Käseaufschnitt bis max. 45% Fett i.T.

### Variante 02

- Tofu-Misosuppe mit Udonnudeln und Gemüse oder Rinder-Kraftbrühe mit Nudeln und Gemüse, Hafer-Vollkornflocken mit Naturjoghurt und Banane, Vollkorntoast mit Nutella oder Fruchtaufstrich

### Variante 03

- Mild geräucherter oder gebeizter Lachs mit frisch geriebenem Meerrettich und Vollkornbrot, Naturjoghurt mit gegrillter Ananas, Blaubeermuffin

**AM NÄCHSTEN MORGEN GEHÖRT DAS ETWAS AUSFÜHR- LICHERE FRÜHSTÜCK NOCH ZUR REGENERATION BEI 2 TRAININGSEINHEITEN/TAG.**

## 1. TRAININGSEINHEIT

binnen 2 Stunden danach warmes Essen

### MITTAGESSEN

(geringer Fleisch-/Fischanteil, viel Kohlenhydrate und Flüssigkeit, gut verträgliches Obst - zum Beispiel auf Bananenbasis)

#### Variante 01

- Tomaten-Papayasalat mit Ziegenkäse und Toasties, Risotto mit Brokkoli oder Reisfleisch mit Brokkoli und Joghurt-Dip, gebratene Banane mit Himbeersirup

#### Variante 02

- Klare Hühnerbrühe mit Reis und Pilzen, dünne Kalbssteaks mit Süßkartoffelpüree und Blattspinat, Ananas-Bananensmoothie

#### Variante 03

- Kartoffelsuppe mit Krabben, Tortellini mit Zucchini, Zuckerschoten und Tomatensugo, Grana Padano gerieben, Mango-Pittahayasalat mit Naturjoghurt und 1 TL Flohsamenschalen

### SNACKS

(mindestens 1,5 Stunden vor Nachmittagstraining, z.B. zum Kaffee, leicht verdaulich)

#### Varianten

- Rührteigkuchen z.B. Rübli-Kuchen, Apfel-Rührteig, Marmor-, Orangen-Mandeltarte
- Cookies oder Vollkornkekse
- Sandwiches mit Frischkäse, Salat und Aufschnitt
- Belgische Waffeln mit Orangenmarmelade
- Graupensuppe mit Gemüse und Petersilie

## 2. TRAININGSEINHEIT

binnen 2 Stunden danach warmes Essen

### ABENDESSEN

(deutlich unterschiedlich zum Mittagessen, auch wenn ähnliche Grundsätze gelten, Verträglichkeit jetzt etwas mehr im Hintergrund; ggf. kleine „Belohnung“ am Ende des harten Trainingstages)

#### Variante 01

- Sellerie-Cremesuppe, panierte Hühnerbrust-Schnitzel in Rapsöl ausgebacken mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen, Dinkel-Grießpudding mit Passionsfrucht und frischen Beeren oder Kirschen

#### Variante 02

- Rucola-Radicchiosalat mit Thunfisch, Avocado, gebratenen Pilzen und Parmesan, Hackfleisch-Pizza mit Joghurt, Crêpes mit Gewürz-Birne und Nutella

#### Variante 03

- Lachsfilet mit Apfel, Rettich und Olive, Kalbshüftsteak mit Gemüse Panaché, Bratkartoffeln und wenig Kräuterbutter, Pfirsich-Crumble mit Vanillesauce

### SNACKS ABENDS

#### Varianten

- Vollkornbrot oder Roggen-Pur-Brot mit Butter und Meersalz "Fleur de Sel" oder magerem Schnittkäse
- Rinder- oder Putensteak-Sandwich
- Mais-Cremesuppe mit Brot
- Milchreis mit Himbeeren und Zimt-Zucker
- Cookies & heiße Schokolade mit hohem Kakaoanteil

# 06

## IDEEN FÜR MAHLZEITEN UND SNACKS

# WETTKAMPFTAG

## BASISFRÜHSTÜCK

(ausführlicheres, viele Getränke zwischendurch)

### Variante 01

- Bananenbrot, Quark, Honig & Fruchtaufstrich, Omelette mit Käse und Schinken, Mango-Lassi, Roiboschtee mit Ahornsirup

### Variante 02

- Klare Griesnockerlsuppe mit einigen Tropfen Sesamöl, Omelette mit Sprossen, Koriander und Krabben und Vollkornknäckebrötchen, getoastetes Müsli mit Papaya, aromatisierter grüner Tee

### Variante 03

- Kräuter-Rührei, Roggenbrötchen mit Putensalami, Milchbrötchen mit Ricotta und Rübekraut oder Kirschmarmelade, Naturjoghurt mit gedämpftem Mango und 1 TL Flohsamen-Schalen

## MITTAGESSEN

(leichtes warmes Essen, mindestens 3,5 Stunden vor Anpfiff)

### Variante 01

- Tomaten-Mozzarella mit frischem Basilikum und Olivenöl extra vergine, gedämpfter Tagesfisch auf Sesam-Glasnudeln und Wok-Gemüse, Quarkspeise mit Honig, Zitronensaft und frischen Erdbeeren

### Variante 02

- Klare Ochsenschwanzsuppe mit Nudeln und Gemüseeinlage, Putensteak mit Möhren und Salzkartoffeln, Dinkel-Grießpudding mit Zimt-Zucker

### Variante 03

- Pasta mit Gemüse, Pinienkernen und frischem Basilikum, Weißer Heilbutt mit einer Oliven-Krokantkruste auf gedämpftem Spinat und Orangenbutter bzw. magerer Fisch mit Gemüse und Kartoffeln, warme Haselnuss-Krokantballs mit Vanillesauce

## SNACKS

(bis 30 Minuten vor dem Spiel)

### Varianten

- Müsliriegel
- Sandkuchen, Vollkornkekse & Cookies
- Banane
- Trockenfrüchte oder Früchtebrot

## PRE-MATCH-SNACK

(3,5 Stunden vorher, Zwischenmahlzeit)

### Varianten

- Spaghetti „al dente“ mit Tomaten- und Fleischsauce
- Cremepolenta mit gegrillter Tomate und Spiegelei
- Kartoffelpüree mit kleinen Putensteaks und Zitronenecke
- Sandkuchen, Cookies & Sandwiches ohne Gurke/Paprika/Zwiebeln
- Ausreichend Mineralwasser, Fruchtschorlen und/oder Kräuter- bzw. Früchtetees

## ABENDESSEN

(schnellstmöglich nach dem Spiel größere Mahlzeit mit hohem Kohlenhydrat-Anteil und ausreichend Flüssigkeit)

### Variante 01

- Pasta mit Brokkoli, Cashewkernen und Schafskäse, Kartoffelgnocchi mit Maispoulardenbrust, Rosmarin und Gemüse, warme Waffeln mit Passionsfrucht und Brombeersauce

### Variante 02

- Sushi & Sashimi, Kalbsfiletsteak dazu Blumenkohl mit Brotkrumen und Kartoffelpüree, Reispudding mit gegrillter Ananas

### Variante 03

- Ofengegarte Paprika mit Rucola, Brotchips und Hüttenkäse, asiatische Lasagne mit Spinat und Joghurt Dip, Apfel-Vollkornpfannkuchen mit Staubzucker und Apfelkompott

**FRÜHSTÜCK AM NÄCHSTEN MORGEN ZÄHLT NOCH ZUR REGENERATION.**





**DIE NATIONALMANNSCHAFT**