

Folie 11 Tagesplan für Radler

Zugrunde gelegt ist eine Radausfahrt von 6 Stunden mit einer Intensität von etwa 15 km/h (= 5,4 kcal/kg/h) und einem durchschnittlichen Körpergewicht (KG) von 70 kg.

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Grundumsatz (1 kcal/kg KG/h) in 24 h | 1680 kcal |
| 6 Stunden mit 5,4 kcal/kg KG/h => | 2260 kcal |

Der Gesamt-Kalorienbedarf beträgt somit etwa 3940 kcal.

| | |
|--|------------------------------------|
| Frühstück: Quarkbrot mit Marmelade | 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) |
| | 100 g Magerquark |
| | 25 g Erdbeerkonfitüre |
| Müsli aus | 5 EL Haferflocken (50 g) |
| | 150 g Naturjoghurt 1,5 % Fett |
| | 150 g Erdbeeren |
| 2 Tassen Milchkaffee | 200 ml Milch 1,5 % Fett |
| 1. Rast: Vesperbrote, Rohkost, Obst | 2 Scheiben Vollkornbrot (je 50 g) |
| | 10 g Butter |
| | 30 g Gouda 45 % F.i.Tr. |
| | je 50 g Gurke, Möhre, Paprika |
| | 1 Müsliriegel |
| | 1 Apfel (150 g) |
| 2. Rast: Vesperbrote, Rohkost, Obst | 2 Scheiben Vollkornbrot (je 50 g) |
| | 10 g Butter |
| | 30 g Kochschinken |
| | je 50 g Gurke, Möhre, Paprika |
| | 1 Banane (125 g) |
| 3. Rast: kleiner Snack aus | 50 g Rosinen gemischt mit |
| | 50 g Studentenfutter |
| | 1 Müsliriegel |
| | 1 Banane |
| Getränk: über den Tag verteilt 3,5 Liter Apfelsaftschorle im Verhältnis 1 : 4 mit einem natriumreichen Mineralwasser, in der Berechnung ist dies Apollinaris mit 550 mg Na, 33 mg K und 211 mg Mg pro Liter | 2800 ml Mineralwasser |
| | 700 ml Apfelsaft |
| Abendessen: Rinderbraten, Kartoffeln und Gemüse und Salat | 150 g Rindfleisch |
| | 200 g Broccoli |
| | 50 Blattsalat |
| | 100 Tomaten |
| | 1 EL (10 g) Öl für die Zubereitung |
| | 400 g Kartoffeln |
| Nachtisch: | Griessflammerie |
| Getränke: Apfelsaftschorle im Verhältnis 1:1 | 250 ml Mineralwasser |
| | 250 ml Apfelsaft |
| Spätmahlzeit: | 1 Apfel |

Nährwertberechnung für einen Erwachsenen

Gesamt-Kalorien: 3900 kcal

| | | | | | |
|----------------------|-------|---|-----------|---|-------------------------------|
| Eiweiß | 142 g | = | 582 kcal | = | 15 % der Gesamtenergie |
| Kohlenhydrate | 599 g | = | 2456 kcal | = | 63 % der Gesamtenergie |
| Fett | 94 g | 0 | 874 kcal | = | 22 % der Gesamtenergie |

Weitere Nährstoffe mit dem dazugehörigen Tagesbedarf:

| | | |
|---------------|---------|---------|
| Ballaststoffe | 64 g | 30 g |
| Natrium | 3826 mg | 2000 mg |
| Kalium | 10, 2 g | 3500 mg |
| Magnesium | 1200 mg | 350 mg |
| Calcium | 1914 mg | 800 mg |
| Eisen | 36 mg | 12 mg |
| Vitamin A | 2,1 mg | 1,0 mg |
| Vitamin E | 13,3 mg | 12 mg |
| Folsäure | 425 µg | 400 µg |
| Vitamin B1 | 2,9 mg | 1,3 mg |
| Vitamin B2 | 3,4 mg | 1,7 mg |
| Vitamin B6 | 5,0 mg | 1,8 mg |
| Vitamin C | 680 mg | 75 mg |

Der ausgedruckte Tagesbedarf berücksichtigt nicht den zusätzlichen Bedarf an Mineralstoffen durch die Verluste im Schweiß, pro Liter Schweiß sind dies 1200 mg Na, 300 mg K, 36 mg Mg, und 160 mg Ca. Die zugeführten Mengen gleichen diese Verluste somit weitgehend aus.