

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.