

## Carboloading

### Empfehlung und Lebensmittel-Liste mit Kohlenhydratangaben

#### Kohlenhydratzufuhr pro Tag und kg Körpergewicht (g KH/kg/d):

**7 bis 10 g**      während 3 – 4 Tagen  
**10 bis 12 g**    bei nur einem Tag

#### Beispiel:

Mann 70 kg:            490 – 700 g KH während 3 – 4 Tagen  
                               700 – 840 g KH während 1 Tag

Frau 55 kg:            385 – 550 g KH während 3 – 4 Tagen  
                               550 – 660 g KH während 1 Tag

Gute Kohlenhydratquellen		Schlechte Kohlenhydratquellen	
Lebensmittel	Kohlenhydrate (KH) *	Lebensmittel	Kohlenhydrate (KH) *
<b>Teigwaren, Brot, Reis, Müesli</b>		<b>Milchprodukte, Fleisch, Eier</b>	
1 grosser Teller Teigwaren (150 g roh)	100 g	Fleisch	0 g
1 mittlerer Teller Risotto	80 g	1 Ei	0 g
1 mittlerer Teller Teigwaren (100 g roh)	70 g	Käse	0 g
3 Scheiben Weissbrot mitteldick	50 g	Fisch	0 g
3 grössere Kartoffeln	50 g	Nüsse	0 g
1 Bürli	30 g		
3 EL Müesli	20 g		
1 Farmer Riegel	10 g		
<b>Getränke</b>		<b>Getränke</b>	
1 L Cola	100 g	1 L Cola-Light	0 g
1 L Apfelsaft	100 g	1 L Rotwein	25 g
1 L Rivella rot	90 g	1 L Rivella blau	15 g
1 L Sirup zubereitet	80 g		
1 L Isostar	75 g		
1 L Eistee	70 g	1 L Eistee light	20 g
1 L Vittel action (isotonisch)	55 g	1 L Mineralwasser nature	0 g
1 L Bier alkoholfrei	55 g	1 L Bier	30 g
1 L Karottensaft	40 g		
<b>Süsswaren</b>		<b>Gemüse (Beispiele)</b>	
3 TL Konfitüre/Honig (1 kl. Portion)	20 g	3 Tomaten	10 g
1 Stück Birweggen (75 g)	40 g	Grosse Portion Kopfsalat	0 g
10 Gummibärchen (20 g)	10 g	3 Karotten	10 g
1 Appenzeller Biberli (rund 8 cm, 75 g)	50 g	1 ganze Gurke	5 g
1 TL Zucker = 2 Würfelzucker	10 g		
8 Willisauer Ringli	50 g		
7 Basler Leckerli	50 g		
1 Fruchtjoghurt (1 Becher = 180g)	25 g		
1 Griessköppli Himbeer (Portion= 150g)	30 g		
<b>Früchte</b>		<b>Früchte</b>	
6 getrocknete Aprikosen	20 g	1 Apfel	15 g
1 Banane	30 g	Erdbeeren (kleine Schale 250g)	15 g
4 Datteln	25 g		
<b>Spezielle Sportlernahrung (als Beispiel)</b>		<b>Kohlenhydratreich, aber viel Fett</b>	
Sponser Energy Bar (Stück 65 g)	40 g	1 Tafel Schokolade	50 g
Sponser Regenerationsdrink (3.3 dl)	50 g	1 L Vollmilch	50 g
Maltodextrinetränk (80 g auf 1 L)	75 g	1 grosses Stück Fruchtwähe	50 g
Power Bar Gel (41 g)	25 g	1 grosses Stück Marmorkuchen	50 g
Power Bar Performance Riegel (65 g)	40 g		

\* Werte auf 5 g genau gerundet