

# Sportgetränke – leicht gemacht

## Wann benutze ich welches Getränk?



### Wasser oder Tee

- Lockere bis mittlere Trainings
- Kurze Trainings
- Fettstoffwechseltrainings

### Sportgetränke

- Intensive und lange Trainings
- Wettkämpfe ab ca. 60 Minuten
- Mehrere Einsätze pro Tag
- Bei Energiemangel



## Zusammensetzung Sportgetränke

### Das Wichtigste ist:

- Wasser
- Kohlenhydrate (z.Bsp. in Form von Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Maltodextrin oder Fruchtsirup. Total 60–80 g/Liter)
- Guter Geschmack
- Eine Prise Salz

### Merke:

Mehr Maltodextrin und weniger Zucker = Getränk wird milder

Weniger Maltodextrin und mehr Zucker = Getränk wird süsser

## Die drei schnellen Rezepte

	Rezept 1	Rezept 2	Rezept 3
Tee	1 Liter	1 Liter	
Wasser			1 Liter
Fruchtsirup			60 g
Zucker	50 g		
Maltodextrin	0–30 g	60 g	0–20 g

***Das Sportgetränk unterstützt deine Leistung im langen harten Training und schliesslich im Wettkampf!***



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra