

Rezepte für selbst gemachte Sportgetränke



DIÄTOLOGIN

Martina
Brunnmayr

BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Web: www.essen-leib-seele.at

Mail: office@essen-leib-seele.at

Rezept 1

Zutaten: 80 ml Sirup (z.B. Hollersirup, Multivitaminsirup oder ähnl. Sirupe), 920 ml Leitungswasser, 1 g Kochsalz

- Kohlenhydrate: 58,8 g → Saccharose, Glucose-Fructosesirup
- Natrium: 393 mg/l
- Osmolarität: HYPOTON

Rezept 2

Zutaten: 70 ml Sirup (z.B. Hollersirup, Multivitaminsirup oder ähnl. Sirupe), 930 ml Mineralwasser, 20 g Maltodextrin, 1,5 g Kochsalz

- Kohlenhydrate: 71,45 g/l → Saccharose, Glucose-Fructose-Sirup, Maltodextrin
- Natrium: 586,9 mg/l
- Osmolarität: ISOTON

Rezept 3

Zutaten: 400 ml Fruchtmolke (z.B. Latella o.ä.), 600 ml Leitungswasser, 1,2 g Kochsalz

- Kohlenhydrate: 65 g → Glucose, Fructose
- Natrium: 460 mg/l
- Osmolarität: HYPOTON

Referenzen:

Grabner-Wollek et al (2015) *Optimale Ernährung im Sport, Leistungssport Austria*

Lamprecht et al (2017) *Lehrbuch der Sporternährung, ÖGSE*