

## So geht`s sportlich lecker – sportlich fit durch die heißen Sommertage

Der Hochsommer bringt heiße Tage und tropische Nächte. Starkes Schwitzen ist dann die Folge. Dadurch verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Diese Verluste müssen schnell aufgefüllt werden, damit Wohlbefinden und sportliche Fitness nicht darunter leiden. Da können es schon mal **3-4 Liter Getränke** am Tag sein.

### Gut geeignet sind:

Mineral – und Leitungswasser mit Gurkenscheiben, frischer Minze oder Beeren aromatisiert



Fruchtsaftchorlen im Verhältnis 1 zu 3

Lauwarme Früchte – und Kräutertees

**Achtung: Eisgekühlte Getränke können Magenkrämpfe verursachen, deshalb lieber zimmerwarme Getränke über den Tag verteilt trinken.**

## 30 Grad im Schatten – der Magen knurrt 😊

Was kann ich essen? Üppige Mahlzeiten sind eher belastend für den Körper, also muss was Leichtes auf den Teller, in den Picknickkorb oder in die Badetasche.

**Ideal sind:**



- ✚ Blattsalate
- ✚ Leichte Sattmacher-Salate mit Käse, Nüssen und Kerne, gebratenen Hähnchenstreifen, Garnelen oder auch Kichererbsen
- ✚ Eingelegtes Gemüse oder rohe Gemüsesticks mit leichten Dips
- ✚ Saisonale Früchte als Obstsalate und Joghurt, Quark oder Skyr als Topping
- ✚ Italienische Bruschette
- ✚ Brotzeit aufgepeppt mit Pesto, Aufstrichen, frischem Gemüse
- ✚ Kalte, pürierte Gemüsesuppen mit Zucchini, Tomaten, Gurke, Kräutern
- ✚ Selbstgemachte Smoothies

Es gibt unendliche Variationen. Setzen Sie Ihrer Fantasie keine Grenzen und starten Sie gut gelaunt in die heiße Sommerzeit.

Tipp: Im Rezeptarchiv finden Sie viele Anregungen zum Ausprobieren!