

" />



Was bedeutet «leicht verdaulich»?

Mahlzeiten vor dem Sport sind mit Vorteil leicht verdaulich, nicht zu fettig und ballaststoffarm:

- Reis, Teigwaren, Kartoffeln
- Pouletbrüstchen
- Obst wie Äpfel, Bananen, Birnen

Merke

Vollkornprodukte, Wurst, Gemüse und Salate sind schwer verdaulich

Weitere Informationen unter www.coolandclean.ch