

Ernährung: Ein Sommer-Sportlagerwochen-Menüplan

Wer ein Lager organisiert, steht früher oder später vor der Frage: Was essen wir, wann und wie viel davon? Dieser Menüplan für eine Sommer-Sportlagerwoche gewährleistet eine abwechslungsreiche, ausgewogene und schmackhafte Ernährung.

Sommer-Sportlagerwoche-Menüplan (Jugendliche)

	1. Tag	2. Tag
Frühstück	Brof, Butter, Käse, Konf, Honig, Flocken, Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee	Porridge, Früchte, Schoggi, Tee, Kaff
Zwischendurch	Farmeriegel, Apfel	Nutella-Bananer
Mittagessen	Eisbergsalat Bouillon mit Einlage Penne Tonino veloce, frische Tomaten, Basilikum, Parmesan und Rahm	Lunch zum Brätli Cervelats, Tomat Picknick-Eier
Zwischendurch	Frucht, Nüsse	Banane
Abendessen	Schnittsalat, pikante Kabissuppe Gehacktes und Hönli Joghurt mit Früchten	Roter Kopfsalat Blumenkohlzelen Gschweilt und K

Bei der Organisation einer (Sport-)Lagerwoche stellt sich die Frage: Wie soll ein guter, ausgewogener Menüplan aussehen? Toni Breitenmoser, Chef Restauration am BASPO, weiss, wie man den Bedürfnissen junger Sportler/-innen während einer intensiven Trainingsphase gerecht wird.

Nebst einem fixfertigen Menüplan mit Hinweisen für leckere Zwischenmahlzeiten stehen weitere zwanzig ausgewählte Rezepte frei zum Download zur Verfügung. Die vorgeschlagenen Einkaufslisten können den Bedürfnissen angepasst werden, je nach Anzahl Teilnehmenden der Lagerwoche.

Sommer-Sportlagerwoche-Menüplan

Einkaufliste

20 Rezepte

Quelle: Zeitschrift «mobile» 2/2008, S. 38-39, Toni Breitenmoser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO