

Ernährung: Ein Sommer-Sportlagerwoche-Menüplan

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

Sommer-Sportlagerwoche-Menüplan (Jugendliche)

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Frühstück	Brot, Butter, Käse, Konfi, Honig, Flocken, Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee	Porridge, Früchtejoghurt, Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee	Birchermüesli, Brot, Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee, Früchtequark
Zwischendurch	Farmerriegel, Apfel	Nutella-Bananen, Sandwich	Tutti Frutti, Birne
Mittagessen	Eisbergsalat Bouillon mit Einlage Penne Tonino veloce, frische Tomaten, Basilikum, Parmesan und Rahm	Lunch zum Brätlen Cervelats, Tomaten, Kartoffeln, Brot, Picknick-Eier	Kopfsalat kalte Tomatensuppe gefüllte Auberginen mit Reis und Gemüse
Zwischendurch	Frucht, Nüsse	Banane	Picknick-Brötli
Abendessen	Schnittsalat, pikante Kabissuppe Gehacktes und Hörnli Joghurt mit Früchten	Roter Kopfsalat Blumenkohlcreme Gschwellti und Käse, Zitronenapfel	Chinakohlsalat Griesssuppe Reis Casimir mit Pouletfleisch, Früchten und Curry Ananassalat

	4. Tag	5. Tag	6. Tag
Frühstück	Dito 1. Tag Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee, Joghurt	Birchermüesli mit Brot Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee, Joghurt	Dito 1. Tag Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee, Joghurt
Zwischendurch	Banane, Knäckebrot, Nüsse	Brot und Galakäsli	Biberli
Mittagessen	Bataviasalat Klare Gemüsesuppe Bami Goreng, thailändische Nudelpfanne mit Ei und Gemüse	Rohkostsalat mit Haselnüssen Kartoffelsuppe mit Ingwer Vegi-Lasagne oder Moussaka vegetarisch	Maissalat Minestrone Diavolini mit Dörrtomaten, Rucola
Zwischendurch	Nektarine, Früchtebrot	Selbstgemachtes Bananenbrot	Getrocknete Apfelschnitze, Darvida
Abendessen	Sellerie-Apfel-Salat Nudelsuppe mit Soja Rindsgeschnetztes Stroganoff, Kartoffelstock, Rüebl Vanille-Quarkcreme	Mischsalat Flädli- und Pouletbrüstli mit Zitronensauce, Risi Bisi Crème brûlée	Zuckerhutsalat Gemüsesuppe Fischstäbli mit Kräuterquark, Paprika-Kartoffeln, Zucchetti Glace

Flüssigkeit ganzer Tag: Wasser, Tee, stark verdünnter Fruchtsaft