

**Tabelle 1: Ernährungsampel für junge Sportler\*innen**

Gemüse	Artischocken, Auberginen, Brokkoli, Chicorée, Gurke, Kohl, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Paprika, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat, Tomaten, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln; vor 14 Uhr: Sauerkraut, Spargel	Karotten, Zuckerschote; vor 14 Uhr: Kartoffeln	Kartoffeln, Kartoffelprodukte (Gnocchi, Pommes Frites etc.), Süßkartoffeln
Pilze	Champignons, Pfifferlinge		
Hülsenfrüchte	Grüne Bohnen, Linsen	Erbsen, Kichererbsen, Weiße Bohnen	
Salat	Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Frühlingszwiebel, Kopfsalat, Lollo Rosso, Radicchio, Rucola, Sprossen		
Gewürze / Kräuter	Fenchel, Ingwer, Kresse, Knoblauch, Meerrettich, Wildkräuter, Zimt	Balsamico-Essig, Essig, Gemüsebrühe, Senf (ohne Zucker)	
Samen	Chiasamen, Kürbiskerne	Sonnenblumenkerne	
Nüsse	Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Walnüsse	Maronen, Pistazien (Bio-Qualität)	
Beeren, Obst	Avocado, Kokosnuss/Kokosmilch, Oliven; vor 14 Uhr: Brombeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Papaya, Preiselbeeren, Rhabarber, Stachelbeeren, Zitrone	Datteln, Granatapfel, Kiwi; vor 14 Uhr: Ananas, Apfel, Aprikose, Birne, Erdbeeren, Honigmelone, Limetten, Mandarinen, Mango, Nektarine, Orange, Pfirsich	Bananen, Feigen, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Trauben, Wassermelone, Zwetschgen
Mehl / Getreide	vor 14 Uhr: Amaranth, Buchweizen(mehl), Quinoa	Dinkel (Bio-Qualität), Grünkern, Haferflocken (kernig), Linsennudeln, Schwarzer Reis; vor 14 Uhr: Basmati (Vollkorn), Dinkelbrot, Hirse, Roggen, roter Reis, Wildreis	Fertigpizza, Mais und Maisprodukte, Nudeln (Weizen), Thai-Reis, weißer Reis, Milchreis, Basmatireis, Sushi-Reis, Weizen, Weizenprodukte, Weißbrot
Milchprodukte, Eier	Alpkäse/ Bergkäse (Bio-Kuhmilch), Büffelmozzarella, Frischkäse (Schaf, Ziege), Joghurt (Schaf, Ziege), Mandelmilch, Milch (Schaf, Ziege), Quark (Schaf, Ziege), Schafskäse, Ziegenkäse, Eier (Bio-Qualität)	Sahne	Frischkäse (Kuh), Joghurt (Kuh), Käse (Kuh), Milch (Kuh), Mozzarella (Kuh), Quark (Kuh)
Fisch	Bachforelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Makrele, Rotbarsch, Sardine, Scholle, Seelachs, Thunfisch, Wildlachs, Zander		
Fleisch	Lamm (Bio-Qualität), Wild	Rind, Kalb (Bio-Qualität), Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität), Rinderschinken (luftgetrocknet)	Hamburger, Döner, Lyoner, Salami, gekochter Schinken, Leberwurst, Schweinefleisch
Süßungsmittel	Galactose, Xylose	Erythrit, Xylit (Birkenzucker)	Dicksaft, Honig, Süßstoff, weißer Zucker, Rohrzucker, Ahornsirup
Öl / Fett / Produkte mit Fett	Olivenöl, Sesamöl, Walnussöl	Butter, Kürbiskernöl	Chips, Pommes Frites, frittierte Speisen, Margarine
Getränke	Wasser, Tee, Kaffee, Hafermilch, z. B. mit Wasser und wenigen Beeren gemixt (alles ungesüßt)	Reismilch; vor 11 Uhr: frischgepresster Fruchtsaft (Beeren, Grapefruit)	Apfelsaft, Limonade, Orangensaft, Softdrinks (Cola, Limonade, Energy Drinks)