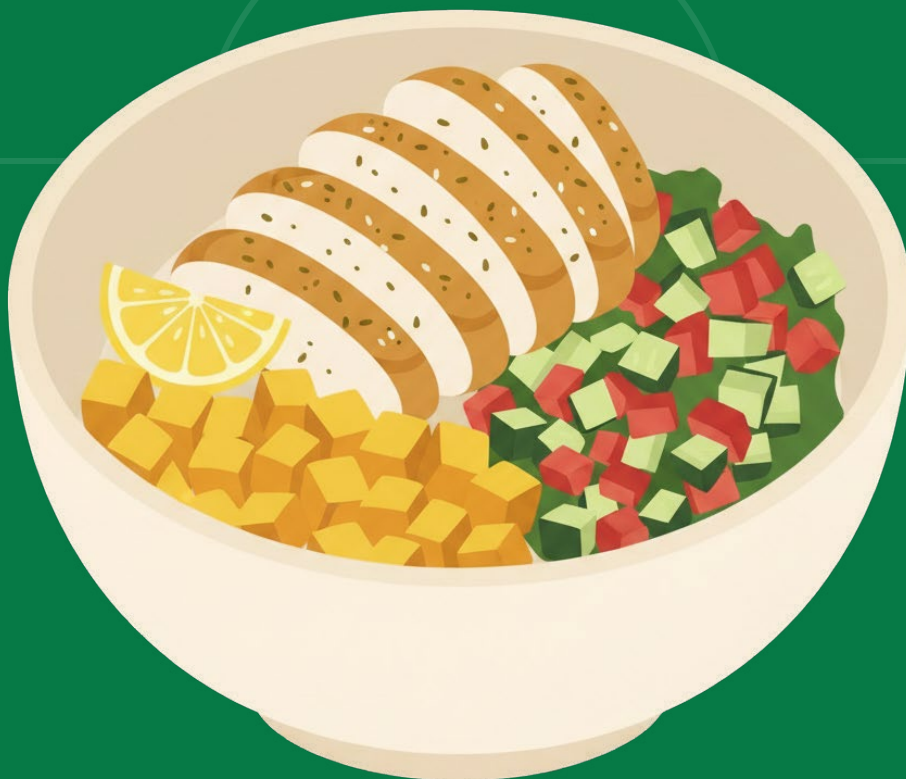




HELLO  
FRESH

# DAS UNDERDOG- PLAYBOOK

Deine Taktiken für den Fußballsommer –  
frisch gekocht statt müde aufgewacht.



IN ZUSAMMENARBEIT MIT BASTIENNE NEUMANN  
(ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN)



KAPITEL 1:

# DIE 3 TAKTISCHEN FORMATIONEN

(NACH ANPFIFF-UHRZEIT)

FANS WÄHLEN IHRE „FORMATION“ JE NACH ANSTOSSZEIT, UM IHREN SCHLAFZYKLUS ZU SCHÜTZEN.



17:00 - 17:30 Uhr: Die „Pre-Match-Mahlzeit“ (Hauptmahlzeit) oder 20 Uhr „After-Match-Dinner“ - Hauptsache 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen.

Anstoß: Hände frei.

Halbzeit: Der „Crunch-Snack“ (proteinreicher Dip + Gemüsesticks, Nüsse, Edamame, Popcorn ohne viel Butter, Obst).

Ergebnis: Die Verdauung ist bis 22:00 Uhr abgeschlossen. Tiefschlaf erreicht.



19:00 Uhr: Hauptmahlzeit (proteinreich, kohlenhydratarm, um Insulinspitzen zu vermeiden).

21:00 Uhr: Keine schweren Snacks. Nur kleine „taktische Häppchen“ während der ersten Halbzeit (z.B. Nüsse, Humus mit Gemüse, Vollkorn-Cracker).

Nach dem Spiel: Nur Flüssigkeitszufuhr. Keine „Siegespizza“ um 23:30 Uhr.

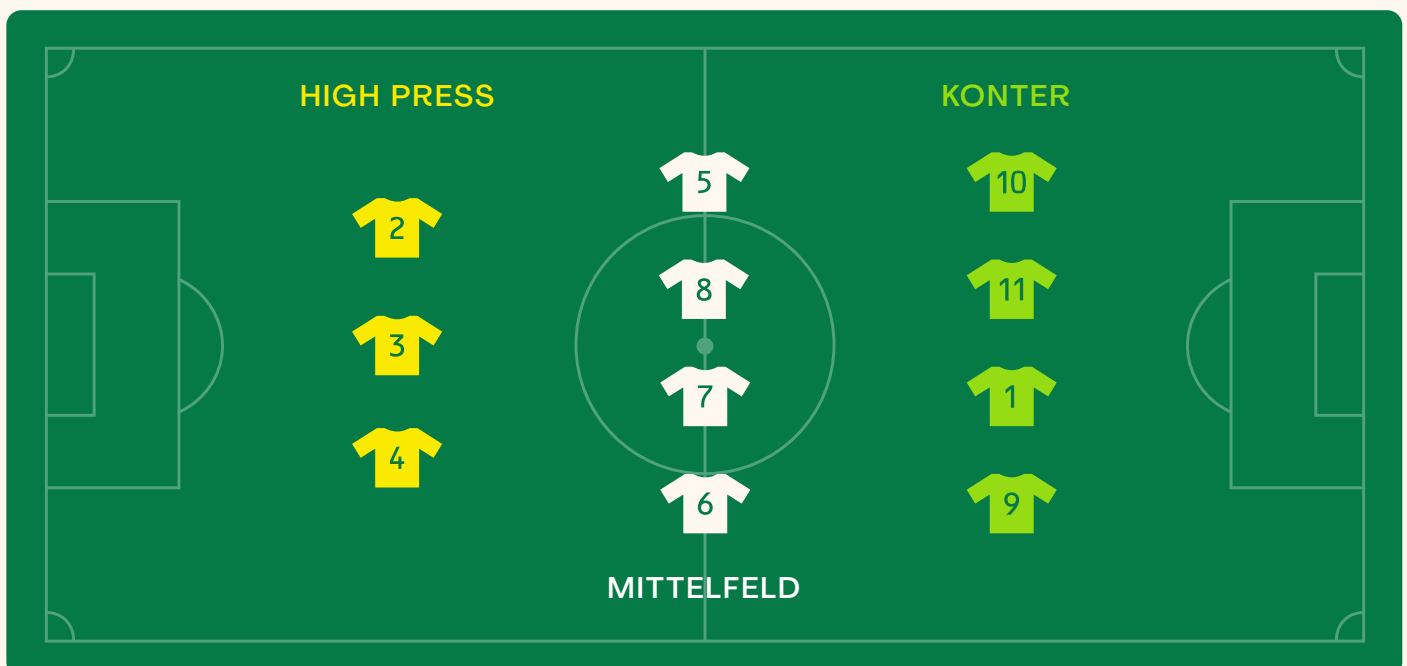


19:00 Uhr: Normales Abendessen.

22:30 Uhr: Kleiner-Snack, allerdings nur, wenn wirklich Hunger kommt (z.B. Banane, kleine Portion Haferflocken, Edamame, Hülsenfrüchte, griechischer Joghurt/ kaseinreiche Lebensmittel).

Ergebnis: Verhindert Heißhungerattacken um 02:00 Uhr, ohne den Magen zu überlasten.

Extra-Tipp: Wer vorher schläft und den Wecker zum Spiel stellt, isst lieber keinen Snack vor dem Schlafengehen. Das aktiviert unnötig die Verdauung vor dem Schlafengehen.




KAPITEL 2:

# DIE 5 TAKTIKEN DER AUSSENSEITER

(ERNÄHRUNGSREGELN)

CHIPS UND LIEFERPIZZA SIND DIE FAVORITEN DES SPIELABENDS. GENAU WIE IM FUSSBALL KÖNNEN ABER DIE AUSSENSEITER DAS SPIEL ENTSCHIEDEN, WENN MAN DIE RICHTIGE TAKTIK KENNT.



# 1

90:00

● LIVE

# 0

## FAST FOOD



### 1) TAKTISCHER TIPP: DIE „KNUSPRIG STATT FETTIG“-REGEL

**Das Problem:** Fettige Chips führen zu geistiger Trägheit und schlechtem Schlaf.

**Die Taktik:** Tausche Kartoffelchips gegen geröstete Kichererbsen oder luftgepopptes Popcorn aus. So bekommst du den „stressabbauenden“ Knuspergenuss ohne das schwere Öl.



### 2) DIE „FLÜSSIGKEITSÜBERLAPPUNG“

**Die Taktik:** Trinke zu jedem „Fan-Getränk“ (Bier/Limonade) 300 ml Wasser mit einem Spritzer Limette. Das spült Cortisol aus dem Körper und verhindert das Aufwachen um 3 Uhr morgens. Oder probiere das alkoholfreie Radler. Denn ohne Alkohol bist Du weniger müde und schläfst besser durch. Gerade bei Spielen bis spät in die Nacht entsteht sonst schnell ein „Mini-Jetlag“.



### 3) DER „PROTEINPUFFER“

**Die Taktik:** Bevorzuge Kasein (in griechischem Joghurt/Hüttenkäse enthalten) bei späten Spielen. Es wird langsam verdaut, hält dich die ganze Nacht satt und unterstützt die Muskelregeneration nach der „Couch-Anspannung“.



### 4) DIE „GEMÜSE-HILFE“

**Die Taktik:** Jeder „Shared Plate“ muss zu 50 % aus „grünem Gemüse“ bestehen (Gurken, Paprika, Zuckerschoten). Die enthaltenen Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker am Spielabend, wodurch der Blutzuckerspiegel stabiler bleibt.



### 5) SNACKS AUF DIE ERSATZBANK

**Die Taktik:** Bei nächtlichen Fußballspielen snacken viele nicht aus Hunger, sondern aus Gewohnheit. Fußball läuft, also muss etwas zu essen her – dieser Automatismus ist oft der eigentliche Gegenspieler. Die Taktik: Vor jedem Snack kurz prüfen: Hunger oder Gewohnheit? Nur echter Hunger darf eingewechselt werden.