

# 1. FC Nürnberg 23. – 26. August 2011

<b>Dienstag 23.08.2011</b>	<b>Anreise</b>		<b>12:00 Mittagessen</b>  <i>Mageres Fleisch (Pute), Gemüse, Kohlenhydrate (Kartoffeln), anschließend Obst oder Joghurt</i>	<b>13:00 Training</b>	<b>18:00 Abendessen</b>  <i>Suppe Kaltes Büffet</i>	<b>19:00 Training</b>
<b>Mittwoch 24.08.2011</b>	<b>8:30 Frühstück</b>  <i>Saft (möglichst ohne Zucker), Wasser, Kaffee, Tee, Milch Obst, geschnittenes Gemüse, Brötchen (auch Vollkorn), fettarmer Joghurt, Müsli (keine Kellogs oder Derartiges), Käse, Wurst, Aufstrich, Marmelade, optimal Eierprodukte</i>	<b>10:00 Training</b>  :	<b>12:30 - 13.00 Mittagessen</b>  <i>Fischfilet Kartoffeln oder Reis Gemüse anschließend Obst oder Joghurt</i>	<b>Nachmittag</b>	<b>18:00 Testspiel Pirna-Copitz</b>  <i>Dynamo Dresden - 1. FC Nürnberg</i>	<b>Anschließend:</b>  <i>A) Abendessen im ZirkelsteinResort (gegen 21 Uhr) B) Abendessen direkt in Pirna-Copitz im Sportcasino C) Lunchpakete: Saft (möglichst wenig nachgesüßt), 2 Brötchen (Belag frei wählbar, vorzugsweise Vollkorn- brötchen) dazu Obst und Joghurt</i>
<b>Donnerstag 25.08.2011</b>	<b>8:30 Frühstück</b>  <i>wie am Vortag</i>	<b>10:00 Training</b>	<b>12:30 Mittagessen</b>  <i>Nudeln mit Tomatensoße anschließend Obst oder Joghurt</i>	<b>15:00 Training</b>	<b>18:00 Abendessen</b>  <i>Vorschlag: Grillabend</i>	<b>20:00</b>  <i>Vorschlag: Beachvolleyball</i>
<b>Freitag 26.08.2011</b>	<b>8:30 Frühstück</b>  <i>wie am Vortag</i>	<b>10:00 Training</b>	<b>13:00 Mittagessen</b>  <i>Vielleicht mal was "nicht so" gesundes zum Abschluss: Kaiserschmarren</i>	<b>danach Abreise</b>		