

WYBRANE ELEMENTY PRAWIDŁOWEJ DIETY MŁODEGO SPORTOWCA

1. Jadłospis musi być indywidualnie dostosowany do danego zawodnika. Musi uwzględniać jego wiek, płeć, wagę, metabolizm, zapotrzebowanie energetyczne, upodobania kulinarne
2. Pierwszy posiłek powinien być spożyty do 2 godz. po obudzeniu się.
3. Między posiłkami powinien być zachowany odstęp 2-3 h
4. Starać się nie podjadać pomiędzy posiłkami
5. Ostatni posiłek powinien być spożyty do 4-2 godz. przed snem
6. Posiłki powinny być urozmaicone.
7. Musza zawierać odpowiednią ilość substratów energetycznych i budulcowych. Prawidłowo skomponowana dobowo dieta powinna zawierać:
 - 55-60% węglowodanów
 - 15-20% białka
 - 30-35% tłuszczu
8. Codziennie przy każdym posiłku powinny być podawane warzywa lub owoce jako główne źródło witamin i minerałów
9. Zaleca się spożywanie pieczywa mieszanego
10. Ograniczyć spożywanie produktów wysoko przetworzonych np. mrożonej pizzy, potraw smażonych
11. Dobrze dobrane produkty w okresie około treningowym tzn. przed treningiem, podczas i po.
12. Uzupełnianie odpowiedniej ilości płynów w trakcie dnia i w trakcie wysiłku

ŚNIADANIE

Powinno być spożyte w ciągu 2 godz. po przebudzeniu. Ma zawierać węglowodany o różnym indeksie glikemicznym, białko i tłuszcze.

Przykłady:

1. 1 kromka chleba z masłem (40 g + 5 g), 2 plastry szynki (20 g), 1 mandarynka (100 g), 2 morele suszone(20g)
2. 1 kromka chleba z masłem (40 g + 5 g), 2 plaster sera żółtego (20 g), 2 kiwi (100 g)
3. 4 łyżki płatków owsianych (40 g), 150 ml mleka 2%, 1 łyżeczka miodu (5g), 150 ml wyciskanego soku z pomarańczy
4. 3 wafle ryżowe (30g), masło (5g), 50 g sera twarogowego półtłustego, 2 łyżka śmietany, szczypiorek, 1 łyżka dżemu owocowego, 1 mandarynka(100g)

II ŚNIADANIE

Jedzone około 3 godz. po I śniadaniu, powinno zawierać łatwostrawne produkty, węglowodany o różnym indeksie glikemicznym, tłuszcze i białko

5. 1. 1 kromka chleba z nutellą (40g+5g), 1 jabłko
6. 2. 180 ml jogurtu owocowego, 1 jabłko
7. 3. 1 kromka chleba z masłem (40g+5g), pasztet (10g), 1 mandarynka 100 g
8. 4. 1 gruszka, 30 g orzechów włoskich, 20 g rodzynek

OBIAD

Najbardziej kaloryczny posiłek o największej zawartości tłuszczu, zawierający węglowodany o różnym indeksie glikemicznym, białka i tłuszcze

1. 250 ml zupy jarzynowej z makaronem, 200 g ziemniaków gotowanych, 80 g kurczaka pieczonego, 100 g buraczków ze śmietaną, 150 g gotowanej fasolki szparagowej, 200 ml kefiru
2. 250 ml barszczu zabielanego z 50 g makaronu gotowanego, 250 g risotto z warzywami i mięsem, 250 ml kefiru
3. 250 ml zupy pomidorowej z 50 g ryżu, 200 g gotowanych ziemniaków, 75 g pieczonej ryby, 50 g surówki z białej kapusty
4. 200 ml kremu brokułowego, 150 g kaszy jęczmiennej, 100 g gulaszu wołowego, 100 g buraczków ze śmietaną, ogórek kwaszony, 150 ml kompotu z jabłek

PODWIECZOREK

- Jedzony przed treningiem, około 30-60 min przed, złożony głównie z węglowodanów o wysokim i średnim indeksie glikemicznym
- 1. 50 g płatków kukurydzianych
- 2. 300 g kisielu z jabłkami z 2 łyżkami śmietany 12%
- 3. 50 g chałki z 1 łyżką dżemu owocowego
- 4. 40 g wafli ryżowych, 2 łyżki dżemu
- 5. 1 szklanka soku pomarańczowego, 2 morele suszone
- 6. 150 g truskawek w galarecie

POSIŁEK REGENERACYJNY PO TRENINGU

Wskazany w celu uzupełnienia zużytego podczas wysiłku glikogenu w mięśniach i zmniejszenia uszkodzenia komórek mięśniowych. Powinien być spożyty 20-40 min po zakończonej aktywności fizycznej, złożony z węglowodanów i białka w stosunku 4:1. Ilość węglowodanów odpowiada 1 g/kg.m.c

1. 200 ml soku pomarańczowego, 50 g orzechów włoskich
2. koktajl: 150 ml jogurtu naturalnego, 10 g miodu, 70 g mrożonych jagód
3. 2 łyżki kaszy mannej ugotowanej na 150 ml mleka z 1 łyżeczką cukru
4. 2 wafle ryżowe posmarowane 2 łyżkami serka naturalnego i 2 łyżkami dżemu

KOLACJA

Powinna być spożyta na 2 godz. przed snem, zawiera głównie białka, małą ilość węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym, tłuszcze

1. 2 jajka gotowane, 1 szklanka kakao, 1 kromka chleba pełnoziarnistego z masłem
2. 1 naleśnik z serem półtłustym, 1 łyżką śmietany i 100 g musu jabłkowego
3. 150 g gotowanego bobu z 1 łyżką masła i 1 łyżką bułki tartej, 2 tosty pełnoziarniste z masłem, twarożek (50 sera twarogowego półtłustego z 3 łyżkami śmietany 12%, szczypierek)

NAWADNIANIE

- Przed treningiem: 150-200 ml na 45 min przed ćwiczeniami
- Co 20-30 min w trakcie treningu 75-100 ml
- Po treningu: pić do woli, do czasu aż przestanie się odczuwać pragnienie, plus dodatkową szklankę albo napój 300 ml na każde 200 g utraconej masy ciała.