

Cel diety treningowej:

- zapewnić odpowiednie ilości wszystkich składników żywieniowych – zaspokoić zwiększone potrzeby na płyny węglowodany, białka, witaminy i minerały wynikające ze zwiększonych obciążeń treningowych
- ułatwić odpoczynek pomiędzy treningami, nawet przy codziennym treningu
- utrzymać odpowiedni skład ciała (szczególnie prawidłową zawartość tkanki mięśniowej, tłuszczowej, nawodnienie organizmu), optymalny dla uprawianej dyscypliny sportu
- Ustalenie planu odżywiania dopasowanego do planu treningowego zawodnika, upodobań kulinarnych i możliwości spożywania posiłków razem z innymi ludźmi

Złote zasady:

1. Zadbaj o spożycie odpowiedniej ilości węglowodanów. Pełnią one funkcję „paliwa” dla pracujących mięśni
2. Ogranicz spożycie tłuszczu i tłustych potraw

Co zrobić aby jeść mniej tłuszczów?

- Zmniejsz ilość tłuszczu i oleju jaką używasz podczas gotowania. Najlepsze metody kulinarne to: grillowanie, smażenie na patelni beztłuszczowej, opiekanie w opiekaczu, duszenie, gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie
- Ogranicz spożycie produktów bogatych w tłuszcz – margaryn, masła, oleju, majonezu, gęstych sosów. Zmniejsz ilość spożywanych tłustych dodatków, lub zastąp je produktami niskotłuszczowymi np.: jogurt naturalny, zamiast śmietany/majonezu, sosy kremowe z niskotłustego mleka.
- Wybieraj chude mięso (kurczak, indyk, królik, wołowina), usuwaj z niego tłuszcz i skórę. Wybieraj chude wędliny (filet z kurczaka/indyka, szynka wołowa)
- Nabiał wybieraj chudy, o niskiej zawartości tłuszczu. Spróbuj chudego mleka (0,5-2% tłuszczu), jogurt naturalny 2%, kefir, maślanka, ser twarogowy chudy/półtłusty, jajka.
- Bądź ostrożny z fast-foodami. Zastąp smażone i wypiekane przekąski czymś chudszy (hamburger z sałatą, pizza z kurczakiem, warzywami i chudym serem).

- Bardzo wiele smakołyków, które dobrze znamy obfitują w tłuszcze: czekolada, ciastka, chipsy, chrupki lody, kremy itp. Można robić ciasta z przepisów niskotłuszczowych, jest także na rynku dużo niskotłuszczowych lodów. Godne polecenia są sorbety domowe- wystarczy zmiksować zamrożone owoce dodając odrobinę cukru!

Pamiętaj, że smaczne przekąski nie są dla Ciebie zakazane, nie mogą natomiast stać się stałym elementem w Twoim menu.

3. Spożywaj potrawy bogate w wapń

Rady, aby spożywać więcej wapnia.

- Niskotłuszczowe mleko dodaj do swoich płatków śniadaniowych bogatych w węglowodany.
- Wypijaj codziennie jeszcze szklankę mleka niskotłuszczowego, kefiru lub maślanki lub jogurtu naturalnego 2% tłuszczu. Aby uniknąć rutyny, przygotuj szejka mleczno-bananowy przed po treningu lub gorącą czekoladę przed snem.
- Kubek jogurtu (naturalnego 2% tłuszczu lub owocowego) to dla Ciebie jeszcze inne rozwiązanie. Latem spróbuj mrożonego jogurtu!
- Puszki sardynki lub tuńczyk to również dobre źródła wapnia – ale musisz jeść z ościami.
- Chudy ser twarogowy możesz przygotować na słodko (z świeżymi owocami/suszonymi, marmoladą, dżemem, miodem) lub w formie pasty z tuńczykiem, lub cebulką i rzodkiewką/papryką.

4. Spożywaj potrawy bogate w żelazo

Jak zwiększyć ilość spożywanego żelaza?

- Chude czerwone mięso jest znakomitym źródłem żelaza łatwo przyswajalnego. Często dołącz porcję takiego mięsa do swojego węglowodanowego menu. Spożywaj czerwone mięso w obecności witaminy C: pomidora, pietruszki, papryki, soku pomarańczowego itp. aby zwiększyć wchłanianie żelaza przez organizm. Choć wątróbka nie jest ulubioną potrawą młodzieży, pomyśl o niej od czasu do czasu.
- Płatki śniadaniowe ze zwiększoną ilością żelaza to dobre źródło żelaza. Dodaj do tego bogate w witaminę C cytrusy, porzeczki, owoce tropikalne lub soki z tych owoców, aby poprawić wchłanianie żelaza.

- Pamiętaj o innych kombinacjach słabiej wchłanianych źródeł żelaza (fasolka, sałata, chleb pełnoziarnisty, jaja) z witaminą C.
- Preparaty z żelazem możesz brać tylko po konsultacji z lekarzem i tylko wtedy, kiedy badania wykazały obniżone poziomy żelaza.

5. Pij dużo płynów przed, po i w trakcie wysiłku

Rady jak sprawdzić czy masz dobrze nawodnioną dietę?

- Nie polegaj na pragnieniu. Oznacza to, że jesteś prawie odwodniony. Zaplanuj codzienny plan spożywania wody, w trakcie treningu, po nim, i poza treningiem.
- Picie przy posiłku i przekąsce może wystarczać niektórym zawodnikom, ale w ciepłych miesiącach będziesz potrzebować dodatkowych drinków. Miej zawsze pod ręką butelkę z wodą. Popijać trzeba małymi łykami, ale często.