

WAŻNE:

3-4 h zawody -posiłek

1-2 h przed zawodami -przekąski

Do 1 h po zawodach- przekąski

Do 2 h po zawodach -posiłki

PRZEKĄSKI w dniu zawodów:

świeże owoce i warzywa

mała razowa kanapka posmarowana miodem, masłem orzechowym lub humusem

batonik zbożowy albo batonik z suszonymi owocami

kartonik albo kubeczek suszonych owoców np. moreli, rodzzynek

płatki śniadaniowe z mlekiem płatki

jogurt pitny albo mleko smakowe

razowe krakersy albo ciasteczka ryżowe z odrobina sera

POSIŁKI w dniu zawodów:

kanapka z tuńczykiem, serem, kurczakiem

ziemniaki w mundurku z serem, tuńczykiem lub fasolą w sosie pomidorowym

spaghetti z sosem pomidorowym i serem chudym sosem bolońskim

ryż albo makaron z kurczakiem albo soczewicą

płatki śniadaniowe z mlekiem i bananem

owsianka z rodzynkami

zupa z soczewicy/warzyw albo rosół podane z chlebem razowym

PRZEKĄSKI PODCZAS ZAWODÓW LUB TRENINGU:

woda, rozcieńczony sok owocowy albo napój sportowy

banany świeże owoce-winogrona, jabłka, mandarynki, gruszki

krakersy i ciastka ryżowe z bananem albo miodem

bułki, słodkie bułeczki, małe bajgle, małe naleśniki

batoniki owocowe, zbożowe, energetyczne

PO TRENINGU I ZAWODACH . POSIŁKI REGENERUJĄCE:

PRZEKĄSKI:

świeże owoce – banany, winogrona, jabłka
suszone owoce; orzechy
jogurt owocowy, pitny, koktajl mleczny, mleko smakowe albo napój jogurtowy
bułka lub bajgel z dżemem lub miodem
małe naleśniki
domowe bułeczki, batony, herbatniki
domowe szarlotki, ciasta marchwiowe, owocowe

POSIŁKI:

ziemniaki w mundurkach z fasolą
pieróg nadziewany rybą
ryż z kurczakiem i smażonymi w woku warzywami
fasolka w sosie pomidorowym z tostem
kotleciki rybne,
burgery z fasoli,
falafele z ziemniaków ugotowanych w mundurkach
makaron z sosem pomidorowym i serem

W dniu rozgrywania meczu spożywanie tłuszczu i białka (zwłaszcza uzyskanego z mięsa) powinno być jak najmniejsze, ponieważ ich strawienie wymaga dłuższego czasu. Korzyść ze zjedzenia dużego steku jest mitem. Taki posiłek może tylko zaszkodzić. Pożywienie w dniu meczu nie powinno, w zasadzie, różnić się od konsumowanego przy normalnej diecie. Należy jedynie unikać mięsa i pikantnych przypraw.

Ostatni posiłek należy zjeść na 3-4 godziny przed rozpoczęciem meczu i jeśli po tym czasie zostanie spożyta większa ilość pokarmu, może on nie zostać strawiony do końca i część będzie zalegać w żołądku i jelitach, gdy mecz się rozpocznie. Przedmeczowy posiłek powinien zawierać dużą ilość węglowodanów. Przekąski bogatowęglowodanowe, np. chleb z dżemem mogą być jedzone na 1,5 godziny przed meczem. w ciągu godziny poprzedzającej mecz należy unikać jedzenia dużych ilości węglowodanów, pić tylko płyny z małą zawartością cukru.

W dniu rozgrywania meczu, ostatni posiłek powinien być zjedzony przez zawodnika nie później niż trzy godziny przed rozpoczęciem gry. Powinien on zawierać węglowodany proste, które mogą być szybko wchłonięte. W ciągu godziny poprzedzającej mecz, należy

unikać jedzenia pokarmów stałych oraz napojów o dużej zawartości węglowodanów.