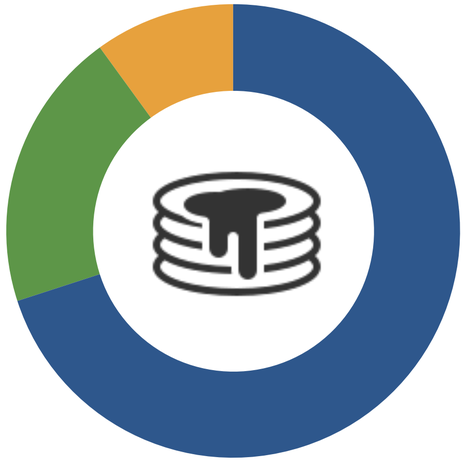
Śniadanie



%	
70	Węglowodany
20	Białko
10	Tłuszcz

%	
50	Węglowodany
30	Białko
20	Tłuszcz



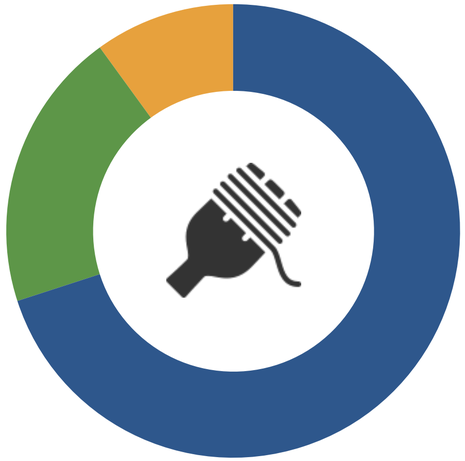
Start do południa

Śniadanie składające się głównie z węglowodanów i chudego białka, z małą ilością błonnika i tłuszczu. Przykładem mogą być płatki owsiane + mleko lub jogurt naturalny z owocami świeżymi lub suszonymi i miodem/ dżemem. Ewentualnie może być to bułka z miodem lub dżemem i do tego gotowane jajko.

Start popołudniu

Śniadanie składające się głównie ze złożonych węglowodanów, białka i zdrowych źródeł kwasów tłuszczowych. Przykładem wytrawnego śniadania mogą być kanapki z twarogiem i warzywami lub omlet z warzywami oraz pieczywo razowe.

Obiad



%	
70	Węglowodany
20	Białko
10	Tłuszcz

%	
50	Węglowodany
30	Białko
20	Tłuszcz



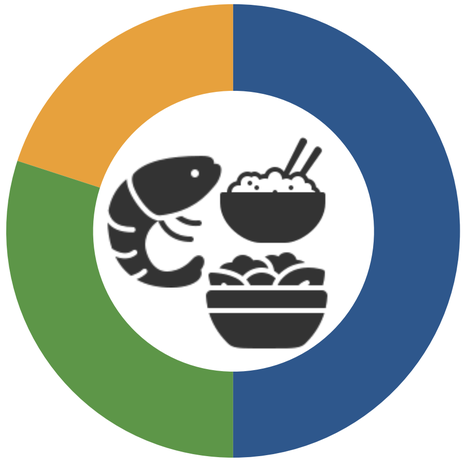
Jako posiłek przed startem

W obiedzie spożywanym przed startem, należy ograniczyć tłuszcz oraz wybierać produkty zbożowe z mniejszą ilością błonnika, unikając produktów wzdymających i ciężko strawnych jak strączki.

Jako posiłek po starcie

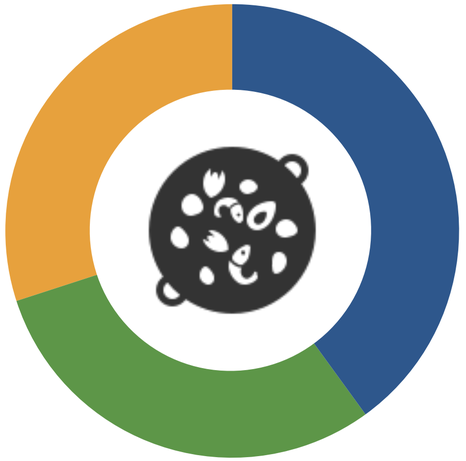
W obiedzie spożywanym po starcie, należy zwrócić uwagę na dobrej jakości kwasy tłuszczowe oraz wybierać produkty zbożowe z mniejszą ilością błonnika, unikając produktów wzdymających i ciężko strawnych jak strączki. Białko w ilości 20-40g i węglowodany o średnim IG.

Kolacja



%	
50	Węglowodany
30	Białko
20	Tłuszcz

40	
30	
30	



Start popołudniu

W kolacji spożywanej po starcie, należy zwrócić uwagę na dobrej jakości kwasy tłuszczowe oraz wybierać produkty zbożowe z mniejszą ilością błonnika, unikając produktów wzdymających i ciężko strawnych jak strączki. Białko w ilości 20-40g i węglowodany o średnim IG.

Start do południa

Zawodnicy nie startujący w drugiej sesji w kolacji nie mają już większych ograniczeń. Powinni zwrócić uwagę na węglowodany o niskim IG, dobrej jakości kwasy tłuszczowe oraz pełnowartościowe białko. Nie mogą zapomnieć o warzywach, które we wcześniejszej części dnia były częściowo ograniczone.

Zalecane źródła białka

Każda z pozycji po prawej stronie zawiera 20g białka. Jest to minimalna ilość wpływająca pozytywnie na proces regeneracji uszkodzeń włókien mięśniowych, do których doprowadzasz podczas intensywnej jednostki treningowej. Minimum jedną porcję (zawierającą 20g białka) powinieneś spożywać w odstępach nie dłuższych niż 3-5 godzin.

soczewica



85G

komosa ryżowa



150G

soja



60G



1 SZT



3 SZT



600ML



100G



100G



100G

Zalecane źródła węglowodanów

Węglowodany proste

Węglowodany, które powinieneś dostarczyć w krótkim odstępie czasu od zakończenia wysiłku, celem szybkiej odbudowy glikogenu mięśniowego. Stosujesz je w momencie, kiedy priorytetem jest szybka regeneracja











Węglowodany złożone

Węglowodany, które powinieneś spożywać podczas pozostałych posiłków w trakcie dnia, które w sposób zrównoważony dostarczą węglowodanów celem ich zgromadzenia w mięśniach i wątrobie.



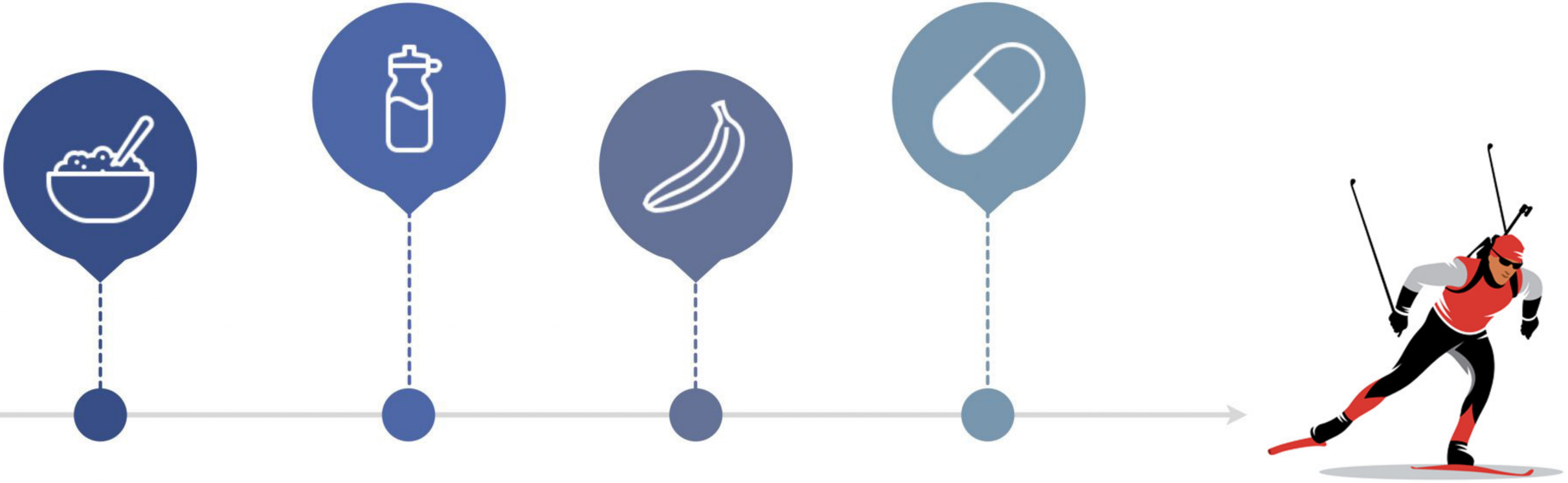








Protokół postępowania przed startem



3 h

Pełnowartościowy posiłek bogaty w węglowodany (śniadanie / obiad)

2 h

Nawadnianie

1 h

Przekąska węglowodanowa (banan/baton energetyczny)

30-45’

Kofeina (2-3 mg/kg MC) ?

Protokół regeneracyjny po starcie



15’

Sok z cierpkiej wiśni

30’

Odżywka białkowa
+ banan

60-90’

Pełnowartościowy
posiłek (obiad/kolacja)



Sok z cierpkiej wiśni dostępny jest w postaci koncentratu lub sproszkowanej cierpkiej wiśni