

Dieta dla piłkarzy z książki „Żywnienie w sporcie” autorstwa Ireny Celejowej

Sezon wiosenny

Śniadanie: chleb graham 200g, bułka 30g, masło 15g, jajecznicza 100g, ser twarogowy chudy 70 g, kiełbasa szynkowa wieprzowa 80g, rzodkiewka 50g, herbata, cukier 20g, mleko 500g, miód 70g, czekolada deserowa 50g

Obiad: zupa koperkowa 250g, kurczak po polsku 200g, sałata ze śmietaną 37g, marchewka gotowana 115g, ziemniaki puree 225g, kompot z agrestu 150g, napój z kwasu burakowego 200g, ciastko francuskie 50g, jogurt 200g

Kolacja: filety z dorsza panierowanego 180g, ziemniaki ze szczypiorkiem 150g, surówka z kwaszonej kapusty 150g, pieczywo 100g, chleb graham 100g( tylko dla okresu II), masło 10g( tylko dla okresu II), herbata z cytryną 250g, dodatkowo cukier do herbaty 15g( tylko dla okresu II), ciastka( eklery ze śmietaną) 100g, sok winogronowy 300g, kefir 250g, dżem z czarnej porzeczki 80g, truskawki

Okres	Wartość Energetyczna		Białko[g]	Tłuszcz[g]	Węglowodany[g]	Wapń[g]	Żelazo	Witaminy			
	[Kcal]	[MJ]						B <sub>1</sub> [ $\mu$ g]	B <sub>2</sub> [ $\mu$ g]	C[mg]	A[mg]
I	5379	22,1	182	172	753	2,3	33	3994	3,2	4,0	447
II	5861	23,1	194	186	818	2,4	35	3994	3,3	4,2	448