

## Pokarmowy harmonogram zawodnika

**Śniadanie:** np. gotowana kiełbasa, jajecznica, omlet, mogą być kanapki z wędliną i warzywami, może być twaróg z jogurtem. Należy unikać kawy.

**Drugie śniadanie (po 4 godzinach):** przykładowo serek, twaróg z cebula czy szczypiorkiem, sałatka z chudym mięsem

**Obiad (po 4/5 godzinach):** dania bogate w białko, zgodnie z normą zapotrzebowania. Przykładowe zestawy obiadowe:

- Przepis nr 1  
Ryż gotowany ( 1 torebka), do tego kurczak około 150g. Razem daje to około 40 gramów białka. Trochę zwierzęcego i roślinnego z ryżu;
- Przepis nr 2  
Makaron gotowany plus 2 jajka sadzone lub twaróg z jogurtem naturalnym. Około 35 g białka;
- Przepis nr 3  
Ziemniaki, surówka wg upodobania, ryba smażona lub gotowana na parze - około 120 gramów;
- Przepis nr 4  
Gotowana kasza gryczana, gulasz z mięsa wołowego, surówka. Kasza gryczana jest zdrowa, a do tego w 100 gramach znajduje się aż 12 gramów białka;
- Przepis nr 5  
Typowy kotlet schabowy (zawiera 21gramów białka), ziemniaki;
- Przepis nr 6  
Potrawka z kurczaka, ryż, surówka ;
- Przepis nr 7  
Rosół z makaronem, pierś z kurczaka (wszystko gotowane).

### **Dania regeneracyjne po treningu:**

- Ryż gotowany na mleku plus 2 łyżki stołowe odżywki białkowej
- Makaron na mleku plus odżywka
- Twaróg z jogurtem plus odżywka
- Kasza manna na mleku plus odżywka

### **Kilka porad dotyczących odżywiania:**

1. Unikaj przerw w jedzeniu przekraczających 5 godzin, jeśli nie masz możliwości to zjedz chociaż jakiś owoc.
2. Unikaj kawy, gdyż wyrzuca wapń magnez i ważne substancje z organizmu.
3. Pij regularnie wodę od 1,5 l do 3 l dziennie
4. Staraj się, na ile to możliwe wysypiać, mięśnie budują się między innymi w nocy podczas snu, wtedy następuje ich regeneracja.
5. Unikaj tłustych potraw.
6. Unikaj jedzenia słodczy.
7. Ćwicz regularnie.

**Trzeba też biegać, nie tylko jeść !!!**