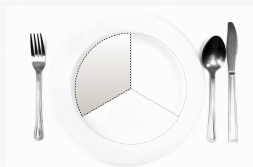


BÍLKOVINY



OBNOVA A RŮST

MASO

Drůbeží, Hovězí, Jehněčí, Vepřové,
Ryby - Losos, Tuňák, Treska, Candát, Pstruh,
Kapr

VAJÍČKA

Volské oko, Míchaná, Omeleta, Vařené

MLÉČNÉ

Tvrdý sýr, Tvaroh, Mléko
Bílý jogurt s živou kulturou (Hollandia)

LUŠTĚNINY

Fazole, Čočka - červená, Sója, Hrášek, Tofu

OŘECHY

Všechny - nesolené, nepražené
(Arašídny v malém množství), Semínka

PROTEINOVÉ NÁPOJE

BCAA

VITAMÍNY A MINERÁLY



OCHRANA ORGANISMU

OVOCE

Borůvky jsou nejlepší, Jablka, Meruňky, Třešně,
Čerstvé fíky, Hroznové víno, Grep,
Nektarinky, Broskve, Hrušky, Švestky,
Mandarinky, Banány

ZELENINA

Meloun, Listová, Rajče, Červená řepa,
Brokolice
pestrý výběr

LUŠTĚNINY

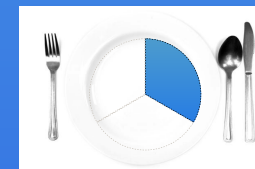
Fazole, Čočka, Hrášek

OŘECHY

Všechny (Arašídny v malém množství), Lněné
semínko, Chia semínko

ZDRAVÉ TUKY - OMEGA 3 a 6
- by se měli konzumovat s každým jídlem -
OŘÍŠKY (VLAŠSKÝ), SEMÍNKA, MOŘSKÉ
PLODY, AVOKÁDO, OLIVOVÝ OLEJ,
ORGANICKÝ ŘEPKOVÝ OLEJ..

SACHARIDY



ENERGIE

PEČIVO

Bílé, Celozrnné

PŘÍLOHY

Rýže, Těstoviny, Brambory, Kuskus, Quinoa
Tuřín,

KAŠE

Ovesná, Rýžová, Pohanková, Jáhlová,
Kukuřičná, Krupicová

OBILKY

Ovesné vločky sypané, Musli sypané s celými
semínky a ořechy, Cereálie

LUŠTĚNINY

Fazole, Čočka, Hrášek

OVOCE

OSTATNÍ

Med, Džem (> 95% ovoce)

ENERGETICKÉ TYČINKY, GELY



IDEÁLNÍ SKLADBA JÍDLA



BÍLKOVINY

Bílkoviny “opravují” svaly po zátěži.

Bílkoviny zvyšují metabolismus a zahání hlad.

Denní potřeba 1,5 g bílkovin / 1 kg váhy denně

Bílkovina se musí vrátit do svalů, aby sval začal rychle regenerovat

Kvalitní bílkovina : vaječný bílek, libové maso, syrovátková bílkovina, částečně kasein a sója

Rovnoměrný přísun bílkovin v průběhu dne aby nedocházelo k devastaci svalové tkáně - aby se nesnižoval podíl svalové hmoty.

- ~ rychlé vstřebávání - syrovátka (bílý jogurt - 1-1,5 h)
- ~ středně rychlé vstřebávání - vaječná bílkovina, drůbeží maso (2-3 hodiny)
- ~ pomalé vstřebávání - kasein (tvaroh)

NEDOSTATEK BÍLKOVIN

- Narušení imunitních procesů
- Nedostatečný růst či obnova buněk a tkání
- Zpomaluje vývin kosterního svalstva

SUPLEMENTACE

- Po náročném silovém či rychlostním tréninku a ihned po utkání - ideální rychlý syrovátkový protein + ovoce (cukry)

VITAMÍNY A MINERÁLY

- Čerstvé ovoce poskytuje antioxidanty (Vitamin A, C, kyselina listová), které chrání proti poškozování buněk!
- Čerstvé ovoce poskytuje zdroj energie, který se pomalu uvolňuje do těla během tréninku.
- Čerstvé ovoce přeměňuje krev na alkalickou což pomáhá chránit kosti a svaly.
- Zelenina a ovoce obsahuje vlákninu, která chrání střeva a posiluje imunitní systém

MINERÁLY

- Při dlouhodobém nedostatku - čerpání ze zásob uložených ve svalech, játrech, kostech
- Nejvýznamnější z hlediska nedostatku: vápník, hořčík, sodík, draslík, železo a jód

VÁPŇÍK

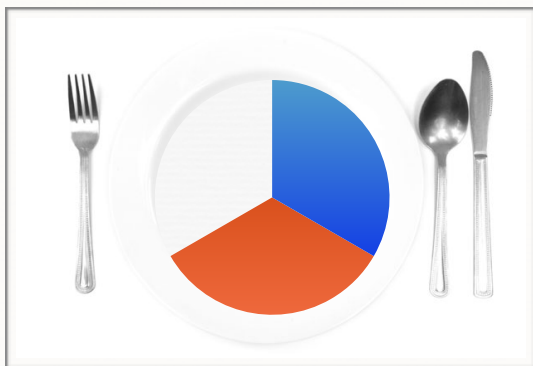
- Tělo potřebuje vápník i na nervosvalovou činnost
- Více rychlostních impulsů - větší potřeba vápníku
- Vápník se vstřebává do kostí pouze ve spolupráci s mléčným tukem
- **JÍST POLOTUČNÉ MLÉČNÉ VÝROBKY**
- Když tělo nemá tak si bere z kostí - nízká kostní hustota (křehké kosti) - hráči jedí odtučněné věci
- Dochází k únavovým zlomeninám zánartních kůstek

SACHARIDY

- Potřeba vysokého příjmu sacharidů - rýže, brambor
- Potřebujeme relativně rychlý vstup energie do buněk - vyšší Glykemický index (relativně vysoký ne prudký) - rozvařená rýže, těstoviny rozvařené,
- Celozrnné sacharidy poskytují zdroj energie, která se pomalu uvolňuje do těla.
- Celozrny jsou zdrojem hořčíku a “dobrých tuků” dvě důležité organické živiny pro tělo.
- Celozrnné sacharidy obsahují vlákninu, která chrání střeva a posiluje imunitní systém.
- ~ rychlé vstřebávající cukry - před a během tréninku
- ~ středně pomalé vstřebávání - rýže se vstřebává rychle - ideálně na oběd, těstoviny obsahují lepek, který vstřebávání zpomaluje - lepší k večeři
- ~ pomalé sacharidy - používáme především při dlouhém cestování

OVOCE

- Zdroj energie
- Čerstvé ovoce poskytuje zdroj energie, který se pomalu uvolňuje do těla během tréninku
- Ovoce před utkáním či tréninku - banán, vyzrálá broskev oloupaná, hroznové víno, jablko vyzrálé ale oloupané, trochu melounu



IDEÁLNÍ JÍDLO

ROZLOŽENÍ BĚHEM DNE

- každé 2-3 hodiny

Snídaně = 25 % denního příjmu

snadno stravitelná, převážně složené a jednoduché sacharidy, část bílkovin a minimum tuků, dostatek tekutin.

Dopolední svačina = 5 - 10 % denního příjmu

složené sacharidy, bílkoviny

Oběd = 30 % denního příjmu

především složené sacharidy s přidavkem bílkovin

Odpolední svačina = 5 - 10 % denního příjmu

před tréninkem - složené sacharidy

po tréninku - sacharidy + bílkoviny

po silovém, silově - vytrvalostním tréninku a zápase vysoký obsah kvalitních bílkovin (syrovátkový nápoj)

Večeře = 20 - 25 % denního příjmu

bílkoviny, složené sacharidy + zelenina

2. večeře = 5 % denního příjmu

bílkoviny, zelenina, ovoce

vícesložkový proteinový nápoj

Pitný režim - 2 - 3,5l rovnoměrně během dne

voda, ovocné čaje, ovocný fresh, ředěný džus, minerálky

ZÁSADY A DOPORUČENÍ

Důležitý je spánek, ideálně 8 - 10 hodin. Bez snídaně nejsi schopen podat dobrý výkon! Nevyužíváš 100% potenciálu svého těla. Když jdeš trénovat nemělo by být jídlo ještě v žaludku. Ať je ve střevě kde tráví a poskytuje živiny v průběhu výkonu, ale pokud zůstává v žaludku nejsi výkonný. Krev se hromadí v trávicím traktu a nedostává se tolik do svalů.

Pokud máš trénink nebo zápas ráno, k **SNÍDANI** je lepší bílé pečivo. Rýžovou, kukuřičnou kaši, ne špaldu, ne kaši s vysokým obsahem vlákniny, když ovesnou tak pořádně rozvařenou, potřebuješ rychlý vstup energie. Vajíčka můžeš pokud je odstup od tréninku minimálně 2-3 hodin. Pouze naměkko.

Pokud jdeš do školy a trénink máš až odpoledne tak celozrnné pečivo. Výborné jsou obilné kaše, vhodné jsou vejce na způsob volského oka či míchaná. 2-3 vajíčka stačí.

Na **svačINU** do školy je vhodné zařadit i bílkoviny, aby nedocházelo k devastaci svalové tkáně - aby se nesnižoval podíl svalové hmoty.

OBĚD před výkonem min. **2,5 - 3 hodiny**. Především složené sacharidy s drůbežím masem či rybou. Vyhýbej se smažené úpravě masa. Ideální tepelná úprava je vařená nebo grilovaná. Vhodné nejsou ani luštěniny, těžké smetanové omáčky nebo velké množství syrové zeleniny.

Na **svačINU** cca 45 - 60 min **před tréninkem** je ideální ovoce, sušené ovoce, müsli tyčinky, přesnídávka, sladké pečivo, sladká rýžová kaše. Je potřeba doplnit tekutiny

Po tréninku je zásadní doplnit ztracené tekutiny. Dále doplnit sacharidy (ovoce) a bílkoviny formou svačiny nebo u starších ročníků (od U17) syrovátkovými proteinovými nápoji + BCAA

K **VEČEŘI** můžeš kromě drůbežního i tučnější maso, hovězí, vepřové nebo ryby. Vhodné jsou vejce, těstoviny, brambory, rýže i bramborové knedlíky. Také jez hodně zeleniny a luštěnin!!!

DRUHÁ VEČEŘE nejdéle hodinu před spaním a alespoň s 2 hodinovým odstupem od večeře. Kombinace bílkovin a složených sacharidů. Tvaroh, jogurt, celozrnné pečivo, sýry, šunky, ovoce, ořechy, zelenina nebo u starších hráčů (U17) i vícerozložkový proteinový nápoj. Nesmíš hladovět jinak si snižuješ podíl aktivní tělesné hmotnosti, když organismus hladoví tak pálí svaly - ráno menší váha. Jogurt + tvaroh (rychlé + pomalé bílkoviny) = postupné uvolňování aminokyselin z žaludku do těla, aby tělo nemuselo neustále hledat zdroje pro udržení metabolického obratu.

UKÁZKY JÍDELNÍČKU

SNÍDANĚ

Pomerančový džus, jablečný džus, voda, čaj, kakao, ovocný smoothie

Müsli - více druhů, ne zapečené, ne zapékané

Jogurt bílý a čerstvé ovoce

Ovesné vločky sypané ne zapékané

Obilné kaše s vodou nebo mlékem (NE plnotučný)

Bílé či celozrnné pečivo s máslem, šunka, sýry, džem, med

TRÉNINK RÁNO:

Rohlík/houska 2-3ks + máslo + marmeláda/med, ovocný koláč nebo jablečný závin

Rozvařená ovesná kaše, hroznové víno, banán, hořká čokoláda, muffin

Polotučný bílý jogurt, banán, rozinky, toust s marmeládou

Bílý jogurt oslazený medem s piškoty nebo sušenkami a rozinky, bílé pečivo, šunka a sýr

TRÉNINK ODPOLEDNE:

Müsli s celými semínky a oříšky, ovocem a bílým jogurtem

Ovesná kaše, hroznové víno, oříšky, hořká čokoláda

Jáhlová kaše s medem, sušené ovoce, ořechy

Rýžová kaše (hořká čokoláda, med, rozinky), celozrnný rohlík se šunkou a sýrem.

2 vejce na měkko, toust, plátek slaniny, koláč nebo bábovka

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Voda, minerální voda, ovocný smoothie

Bílý jogurt, sušené ovoce, rozinky, ořechy

Obilné kaše s ovocem

Celozrnné pečivo, se šunkou a sýrem, trochu čerstvé zeleniny

Sendvič s tvarohovou pomazánkou

Ovocný salát s bílým jogurtem

Jogurtový nebo sójový nápoj, Müsli tyčinka

Čerstvé ovoce

OBĚD

Krůtí plátek, rýže, dušená zelenina, salát - borůvky, broskve, hrozny, meruňky

Filet z lososa, těstoviny, olivový olej, palačinka s marmeládou, fíky, meloun

Rizotto s kuřecím masem a zeleninou, pudink s ovocem, avokádo

Nudlová polévka, pečené kuře s rýží nebo bramborem, pudink s jablky

Bramborová polévka, grilovaná treska se špagetami, ovocný salát

Kuřecí vývar se zeleninou, krůtí plátek s bramborovou kaší, malý zeleninový salát ovocný kompot

Polévka se zeleninou, krůtí maso s bramborovými noky, malý zeleninový salátek palačinka s ovocem

Hovězí vývar s knedlíčky, grilovaný krůtí steak na bylinkách, šťouchaný brambor, nekynutá buchta s ovocem

UKÁZKY JÍDELNÍČKU

SVAČINA PŘED TRÉNINKEM

300 - 400ml tekutin

Studená rýže s rozinkama

Rýžová kaše s ovocem

Musli tyčinka

Ovoce - banán, oloupaná vyzrálá broskev, hroznové víno, jablko vyzrálé ideálně oloupané

Sušené ovoce nebo ovocná přesnídávka

Rýžová kaše s ovocem

Bílé pečivo s marmeládou

Pudink s ovocem nebo čokoládou

100 ml bílého jogurtu s ovocem (nejpozději 60 min před tréninkem)

SVAČINA PO TRÉNINKU

Doplnit tekutiny 0,5 - 1l - voda, nesycené, hypotonické nápoje

Ovoce

Obložená bagetka

Mléčná rýže s ovocem

Proteinový syrovátkový nápoj + ovoce

VEČEŘE

Hovězí maso na způsob roštěné, brambory, fazolové lusky, hrášková polévka

Filet z lososa, těstoviny, zeleninový salát, fazolová polévka

Bramborová polévka, grilovaný vepřový steak, šťouchaný brambor, zeleninový salát se semínky a octem balsamico

Medailonky z vepřové panenky, zapečené brambory, dušená zelenina, čočková polévka

Kuřecí vývar se zeleninou, vepřový plátek s rýží, zeleninový salát se semínky, a olivovým olejem, nekynutá tvarohová buchta s ovocem

Brokolicová polévka, přírodní vepřový nebo krutý řízek, okurkový salát, keřirová buchta s ovocem

Těstvinový salát s tuňákem a zeleninou

Chleba pšenično-žitný 3-4 plátky, tvrdé sýry 30% tuku 100g, šunka od kosti

Čočka, 3-4 vejce, okurka

Vícezrné rohlíky 2-3 ks, sýr cottage, čerstvá zelenina

DRUHÁ VEČEŘE

Mixovaný tvaroh s bílým jogurtem (porce tvarohu polotučného, porce jogurtu) ovoce uvnitř - broskev, jahody, sladké lesní ovoce

Tvaroh s ořechy, hořká čokoláda nebo med

Tvarohová pomazánka, plátky tvrdého sýru, šunka, žitný chléb (kukuřičné plátky)

Ovocný salát s tvarohem, oříšky a rozinkami či brusinkami

Rýžový nákyp s tvarohem a ovocem

Ricotta s mandlemi a ovocem (100g ricotta, 30g mandle)

Vícesložkový proteinový nápoj

RŮZNÉ SITUACE

JEDNOFÁZOVÝ TRÉNINK - ODPOLEDNE

DOPOLEDNE CESTOVÁNÍ, ŠKOLU, SRAZ atd.

SNÍDANĚ

Možno celozrnné pečivo, kynutá buchta atd. , ovoce, džus
Bílkoviny - vejce míchaná, roast beef, možno i tučnější kvalitní
uzeniny - cikánská pečeně, vepřová šunka, máslo, tvrdý sýr
Tekutiny

SVAČINA

Obložené chleby - šunka, tvrdý sýr, pokud je cesta kratší tak
kukuřičné bagetky

OBĚD PO KONCI CESTY

POLÉVKA - zeleninový nebo kuřecí vývar, hovězí raději ne
MASO - NE - HOVĚZÍ, TUČNÉ VEPŘOVÉ, SMAŽENÉ
ANO - GRILOVANÉ, RESTOVANÉ, DUŠENÉ
ZELENINA - okurka, rajče, listový salát, možno dušená, lehce
restovaná na sucho, grilovaná
PŘÍLOHA - rýže, brambory, těstoviny - omezit, lepek je pomalá
bílkovina
Ovocný kompot

JEDNOFÁZOVÝ TRÉNINK - ODPOLEDNE

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Možno ovocná buchta, nekynutá, cca 30 - 60 min před začátkem
tréninku
1/2 ovoce, pyré, přesnídávka, trošku jogurtu nebo porce BCAA,
piškoty

PO TRÉNINKU

BCAA a whey protein + banán, nebo proteinová tyčinka se
syrovátkovým proteinem a ovoce

VEČEŘE

MASO - není omezení
PŘÍLOHA - není omezení, určitě dávat - energie na další den

DRUHÁ VEČEŘE

Kombinace pomalých bílkovin (kasein) na slano nebo sladko (ovoce)
malá porce chleba s tvarohovou pomazánkou
tvaroh s lesním ovocem

RŮZNÉ SITUACE

JEDNOFÁZOVÝ TRÉNINK - DOPOLEDNE

TRÉNINK 2 HODINY PO SNÍDANI, ODPOLEDNE VOLNO

SNÍDANĚ

Škroby - vločky, lepší corn flakes, bílý rohlík, klasický chléb
nekynutá sladká buchta, ovoce, sladký čaj

Bílkoviny - vejce volské oko, NE MÍCHANÁ a NATVRDO
jogurt, kuřecí šunka, NE VEPŘOVÁ, tvrdý sýr

Tekutiny

SVAČINA

1/2 ovoce, pyré, přesnídávka, trošku jogurtu nebo porce BCAA,
piškoty

PO TRÉNINKU

BCAA a whey protein + banán, nebo proteinová tyčinka se
syrovátkovým proteinem a ovoce

OBĚD

POLÉVKA - zeleninový nebo kuřecí vývar, hovězí raději ne

MASO - NE - HOVĚZÍ, TUČNÉ VEPŘOVÉ, SMAŽENÉ

ANO - GRILOVANÉ, RESTOVANÉ, DUŠENÉ

ZELENINA - okurka, rajče, listový salát, možno dušená, lehce
restovaná na sucho, grilovaná

PŘÍLOHA - rýže, brambory, těstoviny - omezit, lepek je pomalá
bílkoviny
Ovocný kompot

JEDNOFÁZOVÝ TRÉNINK - DOPOLEDNE

ODPOLEDNÍ SVAČINA

možno větší, možno i sladké kynuté pečivo, možno i obložené
celozrnné chleby, šunka nejvyšší jakosti, tvrdý sýr, tvarohová
pomazánka, proteinová tyčinka, méně cukru a ovoce

VEČEŘE

POLÉVKA - možno i luštěninová

MASO - není omezení (NE smažené..)

PŘÍLOHA - není omezení, ale určitě dávat - energie na další den
špagety jako příloha k masu ANO, ale ne jako základ a

minimum masa

Ovocný kompot

DRUHÁ VEČEŘE

Kombinace pomalých bílkovin (kasein) na slano nebo sladko (ovoce)

malá porce chleba s tvarohovou pomazánkou

tvaroh s lesním ovocem

RŮZNÉ SITUACE

DVOUFÁZOVÝ TRÉNINK

PRVNÍ TRÉNINK 2 HODINY PO SNÍDANI

SNÍDANĚ

Škroby - vločky, lepší corn flakes, bílý rohlík, klasický chléb
nekynutá sladká buchta, ovoce, sladký čaj

Bílkoviny - vejce volské oko nasucho, NE MÍCHANÁ a
NATVRDO, jogurt, kuřecí šunka, NE VEPŘOVÁ, tvrdý sýr

Tekutiny

SVAČINA

1/2 ovoce, pyré, přesnídávka, trošku jogurtu nebo porce BCAA,
piškoty

PO TRÉNINKU

BCAA a whey protein + banán, nebo proteinová tyčinka se
syrovátkovým proteinem a ovoce

OBĚD

POLÉVKA - zeleninový nebo kuřecí vývar, hovězí raději ne

MASO - NE - HOVĚZÍ, TUČNÉ VEPŘOVÉ, SMAŽENÉ

ANO - GRILOVANÉ, RESTOVANÉ, DUŠENÉ

ZELENINA - okurka, rajče, listový salát, možno dušená, lehce
restovaná na sucho, grilovaná

PŘÍLOHA - rýže, brambory, těstoviny - omezit, lepek je pomalá
bílkoviny
Ovocný kompot

DVOUFÁZOVÝ TRÉNINK

ODPOLEDNÍ SVAČINA

možno ovocná nekynutá buchta, cca 30 - 60 min před začátkem
tréninku,

1/2 ovoce, pyré, přesnídávka, trošku jogurtu nebo porce BCAA,
piškoty

VEČEŘE

POLÉVKA - možno i luštěninová

MASO - není omezení (NE smažené..)

PŘÍLOHA - není omezení, ale určitě dávat - energie na další den

DRUHÁ VEČEŘE

Kombinace pomalých bílkovin (kasein) na slano nebo sladko (ovoce)
malá porce chleba s tvarohovou pomazánkou
tvaroh s lesním ovocem