

UG Centar za ishranu i zdravlje
"NUTRICENTAR"



**VODIČ
ZA ISHRANU
SPORTISTA**

PRIPREMILA

**MAJA TUBIĆ-BANOVIĆ, MR PH
SPECIJALISTA NUTRICIONIZMA**

OSNOVNA PRAVILA

Svakodnevno jesti svježije povrće i voće.

U svakom obroku (doručak, ručak, večera) da bude povrće, posebno svježije.

U međuobrocima i nakon treninga jede se voće, različito.

DORUČAK

KAJGANE

2 ili 3 jajeta

+ povrće:

tikvice, crveni luk, paprike, paradajz, blitva, koprija, špinat....

ili **gljive** 150 do 200g

Sjemenke – bundeva, susam... - posuti preko (1 šaka)

Svježije povrće minimalno 150g.

Priprema na maslinovom ulju.

Primjeri:

1. Jaja sa tikvicama

3 jajeta,

1 srednja tikvica,

pola glavice crvenog luka

Crveni luk ispržiti na maslinovom ulju (od komine ili hladno cijedeno), dodati rendanu tikvicu i umućena jaja.

Posuti sa 1 kašikom sjemenki bundeve (može se grilovati prethodno na tavi bez ulja).

Svježije povrće: 1 izrendana mrkva, malo rendane cvekle, 3-4 lista zelene salate izrezane, mladi luk, maslinovo ulje, limunov sok

Hljeb domaći integralni 100g.

2. Gljive sa jajima

200g gljiva po izboru

1 glavica crvenog luka

Luk i gljive ispržiti na 3 kašike maslinovog ulja.

Dodati 2 jajeta izmućena.

Posuti sa 1 kašičicom origana ili smješom mediteranskih začina i 50g rendanog sira.

Svježije povrće- paradajz, paprika, rukola -minimalno 150g.

Hljeb integralni 1 kriška.

„POLUSENDVIČI“

Hljeb

Namaz

Budwig pasta

mladi sir ili sirni namaz

povrtni (domaći – patlidžan, ajvar... ili Podravka)

humus / namay od leblebije (domaći ili Carnex)

Sjemenke – susam , bundeva, suncokret, konoplja...

Meso: pršuta, slanina, suhi vrat, šunka, domaća kobasica...

Svježe povrće: zelena salata, rukola, paprika, paradajz, krastavac, mrkvarendana, list peršuna, bosiljak...

Kada se ide na putovanje napraviti sendviče, a u posebnu kutiju staviti očišćeno povrće (mrkva, paprika, krastavac, kiseli krastavac...).

Primjeri:

1.

Hljeb integralni prepečeni 3 komada

Namaz Budwig 3 kašike

Suho meso 3 komada (oko 30g)

Zelena salata 5-6 listova

Paprika 1 komad

Paradajz 1 komad

2.

Hljeb integralni 3 komada

Humus 2- 3 kašike

Sjemenke bundeve 1 kašika - posuti

Narendati 1 mrkvu

Zelena salata 4-5 listova

Paprika 1 komad

Kefir 2, 5 dcl

KAŠE

Pahuljice – zobene, ječmene, ražene- natopljene uveče ili prokuhane

Ječam ili pšenica kuhani

Proso kuhano

Kvinoja, amarant, heljda...

+ **voće** sezonsko: banana, jabuka, kruška oko 150g

+ **bobičasto voće**: borovnica, malina, kupina - oko 70g ili 1 šaka

+ **orašasti plodovi**-bademi, lješnjaci, orasi -1 šaka

+ **sjemenke** mljevene – lan, susam, suncokret 2 kašike

+ **med ili datule svježe ili grožđice ili suhe šljive, kajsije, suhe smokve....**

+ **cimet** mljeveni 1 mala kašika

Primjeri:

1. 80 g (oko 8 kašika) zobnih pahuljica natopiti uveče ili oprati pa prokuhati

Dodati:

1 rendanu jabuku

Malu kašiku cimeta

Šaku grožđica

Šaku sjeckanih oraha

Šaku borovnica

2. Ječam potopiti uveče, ujutro prokuhati, prosuti vodu, dodati novu i kuhati oko 15 minuta. Poklopiti i ostaviti da se hladi. Skuhati veću količinu.

200g kuhanoj ječma (1 činija)

Dodati:

1 kašiku meda

1 kašičicu cimeta

1 sjeckanu jabuku

1 kašiku svježe mljevenog sjemena lana

Šaku sjeckanih badema

50g zaleđenih malina

3. Proso – potopiti uveče, prokuhati, odliti vodu, doliti novu i skuhati (oko 15 minut. Pripremiti veću količinu i čuvati u frižideru neklololiko dana.

200g kuhanog prosa (1 zdjelica)

Dodati:

1 bananu

70 g borovnica zaleđenih

Šaku sjeckanih badema

1 kašiku meda

2dcl probiotičkog jogurta

UŽINA

- voće, orašasti plodovi
- smoothie
- voćni jogurt
- voćni sokovi
- suho voće

Primjeri:

1. šaka oraha, 5 suhих šljiva, 1 jabuka
2. jabuka, šaka badema, jogurt
3. kruška, jogurt, čokoladica crna 30g
4. smoothie: 1 banana, šaka listova špinata, šaka badema, 2 šake borovnica, 2,5 dcl vode, po potrebi 1 do 2 datule svježe
5. voćni jogurt: 3 dcl jogurta Balans ili Balans Imuno ili kefira + 100g malina + 1 banana + šaka badema + 2 svježe datule
6. jabuka, šaka groždica, šaka badema
7. sportska čokoladica, sok od jabuke ili sok od narandže 2,5 dcl
8. kuglice od sušenog voća i orašastih plodova 3 komada, kefir 3 dcl
9. smoothie čokoladni: 3 dcl mlijeka, 1 banana, 2 datule svježe ili ka, 1 kašika kakoa ili čokolade u prahu, 1 mala kašika cimeta

NAKON TRENINGA ILI UTAKMICE

Nakon treninga ili utakmice u roku od **pola sata** pojesti voćku, suho voće, popiti voćni sok, smoothie, voćni jogurt, sportsku čokoladicu ili proteinski bar.

U roku od **2 sata** nakon treninga pojesti obrok koji sadrži proteine (meso, riba, sir, jogurt, kefir, grah, grašak, leblebija).

Na putovanju ili nakon kasnog večernjeg treninga može se uzeti **proteinski šejk** (sa jogurtom, kefirom, mladim sirom), i tako unijeti i ugljene hidrate i proteine odjednom,

RUČAK

- **Obavezno povrće!**
- **Obavezna svježa salata!**
- **Supe od kostiju**

Riba - bar jednom sedmično
Grah, grašak, mahune - jednom sedmično

Primjeri:

1. Teleća šnicla + karfiol rižot + brokula + riža + svježa salata od zelene salate i narendane mrkve
2. Pileća supa sa povrćem i noklicama od griza, piletina, grašak, krompir, kupus salata sa rendanom mrkvom
3. Punjene paprike, salata - rendana mrkva, cvekla, celer, maslinovo ulje, limun

Na putovanju:

OBROK SALATA

PROTEINI (meso, sir, riba) + POVRĆE razno (svježe i pečeno, prženo ili kuhano)

**MASNOĆE nezasićene (omega3): SJEMENKE, ORAŠASTI PLODOVI
UGLJENI HIDRATI (riža, proso, kukuruz, ječam, kvinoja, amarant, heljda, kus-kus, tjestenina)**

Primjeri:

1. 100g tunjevine iz konzerve, 100g kukuruza šećerca, 100g zelene salate, 1 paprika, 1 paradajz, 50g rendane mrkve, 50g rendanog kupusa, kašika sjeckanog lista peršuna, 1 kašika sjemenki bundeve, 1 kašika sjemenki susama, maslinovo ulje, limunov sok, so, začini
2. 200g kuhane leblebije, 100g sira po izboru, 50g rukole, 50g mrkve rendane, 50g krastavca, 1 pečena crvena paprika, 1 čen bijelog luka, 1 kašike sjemenki suncokreta, 1 kašika sjemenki bundeve
3. 1/2 kg kelja narezanog na trakice 0,5 cm, blanširati
Piletina (115g) - pečena ili ispržena na maslinovom ulju
1 glavica crvenog luka, 1 paprika - ispržiti na maslinovom ulju, pomiješati,
Dodati: 2 kašike maslinovog ulja, 2 kašike limunovog soka
i začine po želji (bosiljak, origano, mediteranske začine...), 1 čen bijelog luka.
Zatim dodati: 150g tjestenine kuhane ili kus-kusa
Rukolu nasjeckanu (1 čaša)
1 srednji paradajz
Parmezan (2-3 kašike)
Orasi ili bademi (2 kašike)

VEČERA

- **PROTEINI:** riba, nemasno meso, sir, pečurke, kefir, jogurt
- **MJEŠOVITE NAMIRNICE (PROTEINI I UGLJENI HIDRATI):** mahune, grah, grašak, leblebija
- **POVRĆE (svježe, pečeno, prženo, kuhano)**

Večera je kao i ručak, s tim da sadrži manje ugljenih hidrata, ukoliko to nije obrok nakon treninga ili utakmice, kada se moraju nadoknaditi izgubljeni ugljeni hidrati, odnosno glukoza.

U tom slučaju za večeru važe ista pravila kao za ručak.

Ukoliko je trening bio ujutro, odnosno prije podne, onda se za večeru jedu **PROTEINI** sa raznim **POVRĆEM**.

UGLJENI HIDRATI su tjestenina, krompir, riža, kukuruz, proso, amarant, heljda, hljeb i sve što sadrži bilo koje brašno.

Grah, grašak, mahune, leblebija spadaju u miješovite namirnice, koje su dobar biljni izvor proteina, ali sadrže i ugljene hidrate.

Primjeri:

- 1.riba 250g, paprika, tikvice prženi na maslinovom ulju, salata zelena, kupus, mrkva
- 2.burger 200g, paradajz, zelena salata
- 3.kefir 3 dcl sa 2 kašike mljevenih sjemenki (lan, susam, bundeva, suncokret)

HIDRIRANJE TOKOM UTAKMICE ILI TRENINGA

Voda

Slatki napici

- sok od jabuke razrijeđen sa 1:1 sa vodom
- cedevita
- sportski napitak sa glukozom

ili voće

- banana
- datule svježe
- grožđice

Slatke napitke uzimati kada se osjeti da je došlo do pada energije. Obično od pola utakmice, ali može biti i ranije, ukoliko nije bilo dobrog punjenja sa ugljenim hidratima prije utakmice.