



Javaslatok a játékosainknak

Edzés/mérkőzés előtti étrendnél a következőkre kell figyelni:

- alapuljon szénhidrátokon
- kevés zsírt tartalmazzon
- kevés fehérjét tartalmazzon
- legyen kevésbé vagy közepesen rostos
- ne legyen túl laktató
- ne legyen túl sós vagy fűszeres
- legyen élvezhető és ismerős ízű
- legyen könnyen emészthető
- a mozgást megelőző kb. 2-4 órában 100-300 g alacsony glikémiás indexű szénhidrát
- a magas glikémiás indexű szénhidrát glikémiás indexét csökkenti a fehérje- és zsírfogyasztás pl. kenyér, vaj, sajt formájában;
- a mozgást megelőző 15 percben kb. 50-80 g magas glikémiás indexű szénhidrát (pl.: banán, szőlő, mazsola, müzli szelet) fogyasztása javasolt.

Ételek a sporttevékenységet megelőző 2-4 órában:

- Szendvics (csirke, hal, sajt, tojás, teljes kiőrlésű gabonatermék)
- Héjas burgonya, sajttal, tonhallal, csirkével
- Paradicsomos tészta sajttal, hússal
- Csirke rizzsel, párolt vagy grillezett zöldséggel, vagy salátával
- Zabkása tejjel
- Teljes kiőrlésű gabonatermék, pl. müzli tejjel, joghurttal vagy gyümölcslével

Snack a sporttevékenységet megelőző 1-1,5 órában:

- Magasabb cukor tartalmú gyümölcsök, pl. szőlő, körte, banán
- Aszalt barack, mazsola (1 marékban, kb. 40 g-ban van 30 g szénhidrát)
- Energiaszelet, müzli szelet
- Gyümölcskenyér, mazsolás zsömlé, muffin
- Csokit nehezebb megemészteni, így tovább tartózkodik a gyomorban, ezért nem javasolt!

Sporttevékenység közbeni ételek:

- Energiaszelet
- Energia gél
- Aszalt gyümölcsök pl. mazsola, barack, datolya
- Banán
- Keksz
- 5 g-nál kevesebb zsírt tartalmazzanak



Sporttevékenység utáni szempontok:

- Közvetlenül az edzés/mérkőzés után ajánlott legalább 500 ml cukor tartalmú folyadék, illetve a terhelés után fogyasztott tápláléknak szénhidrátban gazdagnak kell lennie, így az étkezés tartalmazhat tésztafélét, burgonyát.
- Kerüljük azonban a zsíros ételeket, mivel ezek késleltetik az újratöltődést!
- Ahhoz, hogy a szénhidrát raktárak feltöltése maximálisan sikerüljön az edzést vagy versenyt követő háromnegyed órán belül 50-75 g szénhidrátot kell elfogyasztani.
- Fehérje és szénhidrát együtt fogyasztásának hatására a regeneráció felgyorsul.

Snack a sporttevékenységet követő két órában:

- Friss gyümölcs
- Energiaszelet
- Tonhalas vagy sajtos, sonkás szendvics
- Száritott gyümölcs, magok, dió
- Rizstorta, rizsfelfújt, lekvár, túró
- Teljes kiőrlésű gabonatermék pl. zabpehely tejjel
- Szilvás gombóc, túrógombóc
- Burgonya héjában tonhallal vagy Cottage cheese-zel
- Gomolya vagy juhsajt