Як скласти щоденний план харчування спортсмена?

Спортсмен повинен добре харчуватись для того, щоб добре почуватись та мати сили для спортивних досягнень.

Щоденне планування харчування позбавляє необхідності вигадувати, що приготувати на наступний прийом їжі. Це також допомагає переконатись, що ви споживаєте достатню кількість необхідних типів їжі для отримання енергії та поживних речовин, які вам потрібні.

Щоб створити план харчування, вам необхідно знати наступні речі.

Розділіть щоденну їжу на кілька прийомів. Спортсмени, які витрачають багато енергії, можуть додати кілька додаткових прийомів їжі. Це чудовий спосіб задовольнити потребу в енергії та поживних речовинах, який дозволяє позбутись відчуття голоду.

Тижневий план харчування повинен базуватись на таких групах їжі: зернові, овочі, фрукти, молоко, м’ясо, боби, олії. Також необхідно включити в план рідини, які ви будете пити.

Наведемо приклад плану харчування для спортсмена на тиждень:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День / Прийом** | **Сніданок** | **Другий сніданок** | **Обід** | **Полуденок** | **Вечеря** |
| 1 | Овес з йогуртом та свіжими ягодами | Банан з тостом | Роли з тунцем, салат та фрукти | Йогурт та фруктовий салат | Смажене курча з відвареними овочами та рисом |
| 2 | Варене яйце, тости з бананом | Фруктовий коктейль з молоком | Салат з курки, сандвіч та фрукти | Батончик зі злаків та фрукти | Варена риба, салат |
| 3 | Мюслі з молоком та фруктовим салатом | Сухофрукти та горіхи | Овочевий салат з печенею, сиром та горіхами | Яблучні кекси | Стейк з хлібом та салатом |
| 4 | Овес з йогуртом та персиками | Банан з тостом | Котлета, булочка та салат | Фруктовий коктейль з молоком | Вермішель з відвареними овочами |
| 5 | Яєчня з цільнозерновим тостом та томатами | Батончик зі злаків та фрукти | Домашня піца на лаваші з пісним м’ясом та овочами | Яблучні кекси | Боби з рисом та овочами на пару |
| 6 | Бісквіт з молоком та ківі | Свіжі фрукти | Бобовий салат з хлібом та фруктами | Сухофрукти та горіхи | Риба з салатом та вареними овочами |
| 7 | Варені боби з тостом та помаранчевим соком | Фруктовий коктейль з молоком | Сандвіч з салатом та шматочками фруктів | Йогурт та свіжі фрукти | Смажена курятина з локшиною та овочами |

Важливо відзначити, що розміри порцій залежать від вашої статі, віку, зросту, ваги та рівня активності.

Добре сплановане харчування є необхідною частиною здорової дієти будь-якого спортсмена. План харчування дозволяє зробити спортивне харчування здоровим та різноманітним, а також бере на себе клопіт з вибору страв в останню хвилину.

Пам’ятайте, що перед будь-якою дієтою вам необхідно проконсультуватись з лікарем!

Матеріали по темі харчування під час занять спортом та фітнесом: