

# PRZYKŁADOWE MENU

## ŚNIADANIE

„Szwedzki stół” z przewagą nabiału:

Platki Nestle (cini-minis) z ciepłym mlekiem (0,5%), chleb ciemny i jasny, masło, ser żółty (50 g), ser biały ze szczypiorkiem, wędlina drobiowa (50 g), pomidory, salata, Sok 0,25 l/osobę, woda mineralna niegazowana-butelkowna 0,33 l/osobę, kawa rozpuszczalna, jogurt owocowy/osobę, Prince Polo, Snickers, Mars, Twix itp/osobę.

- naleśniki z serem w polewie czekoladowej,
- banany pieczone w polewie truskawkowej,
- „racuchy” pieczone z miodem.

## OBIAD/KOLACJA: 1

Przystawka: Salatka grecka, chleb ciemny, ser żółty, wędlina drobiowa, masło,

I danie: Barszcz czerwony z uszkami, 300 g

II danie: Łosoś z grilla (filet) z ryżem w sosie koperkowym, 250 g + 150 g

Bukiet surówek (salata zielona z kawałkami pomidorów),

Sok 0,25 l/osobę, woda mineralna niegazowana-butelkowna 0,33 l/osobę, herbata z cytryną, cukier.

## OBIAD/KOLACJA: 2

I danie: Rosół z drobnym makaronem, 300 g

II danie: Spaghetti z sosem bolognese, cielecina z grilla, 150 g + 250 g

Warzywa gotowane (brokuły, marchewka, fasolka zielona),

Tylko woda mineralna niegazowana-butelkowna 0,33 l/osobę,

Odprawa przedmeczowa - herbata z cytryną, cukier, ciasto: jablecznik, ciasto drożdżowe / osobę.

## OBIAD/KOLACJA: 3

Przystawka: Tatar z mięsa wołowego (jajko), chleb ciemny, ser żółty, wędlina drobiowa, masło,

I danie: Zupa jarzynowa z ziemniakami, 300 g

II danie: Pierś z kurczaka panierowana, ziemniaki pure, 250 g + 150 g

Bukiet surówek (kapusta biała, czerwona),

Sok 0,25 l/osobę, woda mineralna niegazowana-butelkowna 0,33 l/osobę, herbata z cytryną, cukier.

## OBIAD/KOLACJA: 4

I danie: Zupa pomidorowa z makaronem, 300 g

II danie: Kawalek mięsa wołowego z ryżem w sosie ciemnym, 250 g + 150 g

Surówki (marchewka gotowana-tarta),

Sok 0,25 l/osobę, woda mineralna niegazowana-butelkowna 0,33 l/osobę, herbata z cytryną, cukier.

## OBIAD/KOLACJA: 5

Przystawka: Tymbaliki drobiowe, chleb ciemny, ser żółty, wędlina drobiowa, masło,

I danie: Krem czosnkowy z grzankami, 300 g

II danie: Kotlet De Volay z nadzieniem owocowym, ziemniaki pieczone, 250 g + 150 g

Surówki (marchewka, salata zielona),

Sok 0,25 l/osobę, woda mineralna niegazowana-butelkowna 0,33 l/osobę, herbata z cytryną, cukier.

## OBIAD/KOLACJA: 6

I danie: Krem pomidorowy z grzankami, 300 g

II danie: Cielecina z grilla, z makaronem w sosie ciemnym, 250 g + 150 g

Warzywa gotowane (brokuły, marchewka, fasolka zielona),

Sok 0,25 l/osobę, woda mineralna niegazowana-butelkowna 0,33 l/osobę, herbata z cytryną, cukier, ciasto: jablecznik lub sernik/osobę.

## OBIAD/KOLACJA: 7

Przystawka: Galareta z mięsem, salata, pomidor, chleb ciemny, ser żółty, wędlina drobiowa, masło,

I danie: Bulion z jajkiem, 300 g

II danie: Udziec indyjski (filet) z ziemniakami, 250 g + 150 g

Surówki (kapusta biała, czerwona),

Sok 0,25 l/osobę, woda mineralna niegazowana-butelkowna 0,33 l/osobę, herbata z cytryną, cukier.

## **ZALECENIA DO POSILKÓW:**

- **DZIENNE WYPIJAĆ MINIMUM 1,5 LITRA WODY MINERALNEJ NIEGAZOWANEJ,**
- **OSTATNI POSILEK W CIĄGU DNIA SPOŻYWC NAIPOŹNIEJ MIĘDZY 18.00 – 19.00,**
- **W PRZYPADKU PROBLEMÓW Z UTRZYMANIEM NALEŻYTEJ WAGI CIAŁA PROPONUJĘ SPOŻYWANIE OBFITEGO ŚNIADANIA I OBIADO/KOLACJI. MIĘDZY POSILKAMI OGRANICZYĆ SIĘ TYLKO DO OWOCÓW I WARZYW,**
- **WYELIMINOWANIE Z DIETY ZIEMNIAKÓW ZWŁASZCZA W KOMPOZYCJI Z SOSAMI NA BAZIE MĄKI,**
- **SPOŻYWAĆ POSILKI MINIMUM 20 MINUT PONIEWAŻ EFEKT NASYCENIA MIMO ZJEDZENIA MNIEJSZEJ ILOŚCI ROZPOCZYNA SIĘ WŁAŚNIE PO TAKIM CZASIE.**

## ***Zasady odżywiania sportowców***

Podstawowe uwagi o żywieniu sportowców w okresie kształtowania cech motorycznych.

Sprawdzone fizjologicznie znaczenie żywienia dla utrzymania zdrowia oraz podniesienia wydolności człowieka prowadzi do wniosku, że wysokie wymagania stawiane sportowcom mogą być zrealizowane tylko przy zabezpieczeniu odpowiedniego do potrzeb ilościowo i jakościowo właściwego pożywienia, z uwzględnieniem danych warunków treningu, czy zawodów.

Wymogi diety sportowców:

1. dostarczenie optymalnej ilości energii w celu zabezpieczenia bilansu energetycznego specyficznego dla danej dyscypliny sportowej. Przez zapotrzebowanie na energię zawodnika rozumiemy taką ilość energii dostarczonej w pożywieniu, która pokrywa jego wydatek energetyczny,
2. dostarczenie witamin i soli mineralnych niezbędnych dla regulacji intensywnej przemiany materii. Wysokie zapotrzebowanie na energię oraz podstawowe składniki odżywcze u zawodnika prowadzi także do zmienionego zapotrzebowania na sole mineralne i witaminy,
3. dostarczenie odpowiedniej ilości płynów celem utrzymania na właściwym poziomie równowagi kwasowo-zasadowej a także termoregulacji.

Niewystarczające pożywienie powoduje zmniejszenie masy ciała i może prowadzić do obniżenia wydolności zawodnika. Przy zbyt obfitym żywieniu wzrasta masa ciała i w większości przypadków negatywnie odbija się na gotowości startowej. W celu zabezpieczenia prawidłowej przemiany materii należy odpowiednio dostosować fizjologicznie odżywcze wysokowartościowe składniki odżywcze. W żywieniu przeciętnego człowieka podstawowe zasady żywienia to: białko 15%, tłuszcze 25-30%, cukrowce 50-60%. Dla sportowców ulegają modyfikacji.

### **Żywienie zawodników w okresie treningu kształtującego wytrzymałość.**

Trening wytrzymałościowy zwiększa maksymalną zdolność przyswajania tlenu, czyli prowadzi do wytrenowania sprawności oksydacyjnych procesów komórkowej przemiany materii. Poprzez wpływ na pracę serca oraz układ krążenia przyczynia się do wzrostu zapotrzebowania mięśni w tlen, jak i wzrostu jego utylizacji.

W warunkach spoczynkowych mięśnie wykorzystują jako źródło energii prawie wyłącznie kwasy tłuszczowe. Zaś podczas wysiłku energia dla mięśni uzyskiwana jest głównie w wyniku spalania cukrowców i wolnych kwasów tłuszczowych. Podczas umiarkowanego wysiłku zużycie glukozy przez mięśnie wzrasta 20-35 – krotnie ponad poziom wyjściowy i stanowi 30-50% całkowitego metabolizmu przebiegającego w mięśniach. Stanom zmęczenia długotrwałym wysiłkiem towarzyszy hipoglikemia – obniżenie poziomu glukozy we krwi. Zapobiega się podając cukrów. W miarę wyczerpywania się rezerw glikogenowych następuje przejście z węglowodanowych na lipidowe źródła energetyczne.

Udział wolnych kwasów tłuszczowych progresywnie rośnie podczas wysiłku i może stanowić około 50-60% ogólnego kosztu energetycznego. Pełna jednak utylizacja tłuszczów zachodzi w obecności cukrów. Podsumowując – w długotrwałych wysiłkach przez dłuższy czas – powyżej 60 minut – pożywienie sportowca należy wzbogacać w cukrowce. Są niezbędne nie tylko dla zabezpieczenia energetycznego, ale i do syntezy glikogenu mięśniowego i wątrobowego w procesie superkompensacji.

Stosunek wagowy cukrów prostych do wielocukrów w diecie winien wynosić 36:64. zwiększone spożycie cukrowców winno wiązać się z większą podażą witamin B1, B2, PP i C.

### **Żywnienie zawodników w okresie treningu kształtującego siłę.**

Trening siłowy ma na celu zwiększenie siły mięśniowej. Zależy ona nie tylko od przekroju fizjologicznego mięśnia, też od zdolności naprężenia, liczby jednostek ruchowych pobudzonych do pracy w tym samym czasie i prędkości ich skracania.

Kształtują beztlenowy proces resyntezy ATP. Dieta bogatsza przede wszystkim w białko. Wzrost masy mięśni jest warunkiem wyrobienia siły. 2 g białka na 1 kg masy ciała. W wybitnie siłowych dyscyplinach 3g białka. Stosunek białka pełnowartościowego i niepełnowartościowego powinien być jak 3:2.

### **Żywnienie zawodników w okresie treningu kształtującego szybkość.**

Racja pokarmowa bogatsza nie tylko w białko, lecz także w produkty dostarczające składników mineralnych, zwłaszcza fosforu. Mleko, sery, orzechy, jaja. Należy podawać niewielkie ilości niezbyt stężonych napojów.

Wysiłek szybkościowy wykonywany jest kosztem energetycznych reakcji anaerobowych.

### **Żywnienie podstawowe w diecie sportowej w zależności od intensywności wysiłku fizycznego.**

Podstawowa racja żywieniowa musi być urozmaicona, lekkostrawna, smaczna. Dopływ energii dostosowany do obciążenia w ciągu dnia treningami. Małe posiłki bogate w węglowodany i posiłki pośrednie zawierające około 400-500kcal. Dieta dostosowana do potrzeb zawodnika.

### **Żywnienie sportowców w okresie przedstartowym.**

Zmiany biochemiczne zachodzące w organizmie przed rozpoczęciem wysiłku nazywamy zmianami przedstartowymi. Stanowią one przykład wpływu kory mózgowej na metabolizm.

W okresie przedstartowym:

- podwyższenie cukru we krwi,
- podwyższenie poziomu kwasu mlekowego we krwi,
- podwyższenie poziomu tłuszczów we krwi itp.

Żywnienie w tym okresie winno obejmować 3-5 dni. Dieta wysokokaloryczna, bogata w węglowodany, smaczna, lekkostrawna, nie powodująca wzdęć. Jeżeli jest utrudnione trawienie to podawać więcej płynów, pokarmów półpłynnych oraz surowe owoce. Jeżeli biegunka to pokarmy o małej ilości błonnika.

### **Żywnienie sportowców w dniu startu.**

Pora startu decyduje o kaloryczności i objętości poszczególnych posiłków. Jeżeli dopołudniowy to śniadanie najpóźniej na 2-4 godziny przed startem. Wysokokaloryczne tj. 30% dziennej racji. Bogate w cukrowce, białko, małoobjętościowe, lekkostrawne. Unikniemy kolki dzięki temu. Obiad po starcie bardziej objętościowy 40-45% kcal z dziennej racji. 1-2 godziny po starcie. Oprócz kolacji przed snem podać szklankę ciepłego mleka i rano następnego dnia alkaliczną wodę mineralną. Wyrównamy tym samym straty elektrolitów oraz zaburzenia w równowadze kwasowo-zasadowej.

Start popołudniowy kaloryczność 1 i 2 śniadania to 45% dziennej racji, obiadu 30-35%.

### **Żywnienie sportowców w okresie postartowym (odnowy).**

Przez odnowę należy rozumieć wszystkie procesy biochemiczne, które po intensywnym wysiłku przywracają organizmowi pierwotną gotowość wysiłkową. Podstawa to np. po krótkich intensywnych wysiłkach szybka odnowa białka tkankowego oraz zasobów fosfagenowych. Po długotrwałych uzupełnienie strat w białku i fosforze oraz w zasobach glikogenowych. W czasie wysiłku równolegle do ubytku glikogenu z wątroby następuje proces przenikania do niej obojętnego tłuszczu. Aby wątroba mogła odbudować cukier zapasowy należy podawać pożywnie bogate w związki lipotropowe jak mleko, sery i wątroba.

W okresie postartowym 2-3 dni ograniczyć do niezbędnego minimum podaż tłuszczów. Korzystnie na odtłuszczenie wątroby oraz syntezę glikogenu wpływa podawanie cukrów prostych, produkty jak owoce, soki, słodycze. Często zawodnikowi już na mecie daje się około 150 ml płynu z glukozą, sacharozą, sokiem owocowym i solami mineralnymi.

### **Dożywianie podczas długotrwałych wysiłków fizycznych.**

Ma ono na celu:

- usprawnienie procesów glikolitycznych,
- wzbogacenie potencjału energetycznego,
- uzupełnienie strat wody, elektrolitów i witamin.

W trakcie długotrwałych wysiłków podaje się zawodnikowi do ssania suszone owoce. Gwarantuje to równomierną podaż niewielkich ilości cukrów dla pracujących tkanek.

### **Żywnienie człowieka w niesprzyjających warunkach klimatycznych.**

W niskich temperaturach organizm adaptuje się przez:

- zwiększenie spoczynkowego tonusu mięśniowego i drżenia mięśniowego,
- zwiększenie ruchów dowolnych,
- nasilenie przemiany metabolicznej w wyniku zwiększonej sekrecji hormonów kalorygennych,
- zmiany sposobu zachowania się (ubiór) i sposobu żywienia.

Białko w sposób najwyższy podnosi spoczynkową przemianę materii. Tłuszcz pełni rolę najbardziej skondensowanego źródła energii. Alkohol tylko pozornie daje uczucie komfortu cieplnego, zwiększenie przepływu skórnej krwi prowadzi do zwiększonej eliminacji ciepła z ustroju na drodze konwekcji i promieniowania.

W wysokich temperaturach. Wzrost temperatury powyżej 21,2 stopni przyczynia się do uruchomienia mechanizmów termoregulacji. Jest to proces, który dostosowuje wytwarzanie ciepła w ustroju i jego wymianę z otoczeniem w sposób zapewniający równowagę i stałą temperaturę wewnętrzną. Jest to możliwe gdy ustrój pozostaje w warunkach bilansu cieplnego. Proces pobierania i usuwania ciepła jest możliwy dzięki zmianom termoregulacyjnym powierzchniowych warstw skóry oraz przez wydzielanie potu i jego parowanie z powierzchni skóry. Eliminacja ciepła drogą parowania potu z powierzchni skóry jest jedyną drogą termoregulacyjną, jeśli temperatura zewnętrzna jest wyższa od 32 stopni. Woda i składniki mineralne w pocie pochodzą głównie z przestrzeni międzykomórkowej w tym i z osocza krwi. Nadmierne wydalanie potu prowadzi nie tylko do odwodnienia organizmu, lecz też do deficytu szeregu składników, głównie chlorku sodowego. Na pragnienie napar z mięty, suszonych owoców, kawa zbożowa. Dieta bogata w warzywa, owoce, produkty białkowe. Ważny właściwy ubiór – przewiewna z naturalnych włókien. Poza chlorkiem sodowym utrata witamin i żelaza.