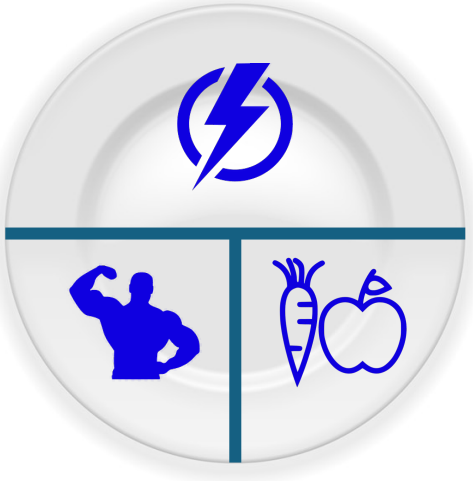
# JAK SLOŽIT JÍDLO V TRÉNINKOVÝ, ZÁPASOVÝ NEBO VOLNÝ DEN

REGENERACE = VOLNÝ DEN

STŘEDNĚ INTENZIVNÍ TRÉNINK

INTENZIVNÍ TRÉNINK / ZÁPAS



BÍLKOVINY

SACHARIDY

OVOCE, ZELENINA

# TIMING PŘIJATÝCH ŽIVIN PŘI ZÁTĚŽI

| TRÉNINK | PŘED AKTIVITOU | BĚHEM AKTIVITY | PO AKTIVITĚ |
|---|---|---|---|
| LEHKÝ<br>/méně než 60min | Svačina není potřeba, pokud od posledního jídla neuplynuly více než 3 hodiny. Jinak 15g sacharidů těsně před nebo 25g 15-30min před tréninkem. | Svačina není potřeba. | Svačina není potřeba. |
| STŘEDNĚ INTENZIVNÍ<br>/60-90min | Svačina není potřeba, pokud od posledního jídla neuplynuly více než 3 hodiny. Jinak 15g sacharidů těsně před nebo 25g 15-30min před tréninkem. | Aktivita 60-75min – 15-30g S<br><br>Aktivita 75-90min – 30-45g S | 0,7-1 g/kg sacharidů<br>+0,1-0,2 g/kg bílkovin |
| INTENZIVNÍ<br>/nad 90min | 1-2h před – 200kcal, z toho 50g sacharidy<br>15-30min před – 25g sacharidů<br>Těsně před – 15g sacharidů | 30-60g sacharidů na hodinu | 1-1,5 g/kg sacharidů<br>+0,1-0,2 g/kg bílkovin<br>*Příjem opakovat nebo mít do 2 hodin po tréninku hlavní jídlo.* |

# TYPY NA PŘEDZÁTĚŽOVOU SNÍDANI (500 kcal)

| VARIANTA A | VARIANTA B | VARIANTA C | VARIANTA D | VARIANTA E |
|---|---|---|---|---|
| 2x vejce (míchané) | celozrnná houska | porce snídaňových cereálií | 40g ovesných vloček | 2 špaldové palačinky |
| 2x plátek šunky >90% | 2x plátek šunky >90% | 250ml mléka | netučný ochucený jogurt/tvaroh | 1 lžíce marmelády |
| 2x plátek sýra 30% | 2x plátek sýra 30% | banán | hrst ovoce nebo 250ml džusu | 1 lžička ořechového másla |
| 1 celozrnný toast | lučina | celozrnný toast s máslem | ořechy 10g | netučný ochucený jogurt/tvaroh |
| 250ml džusu | ořechy 10g | vařené vejce | | 1 kus ovoce |
| | 100g okurka, 100g jablko | | | |

# TYPY NA PŘEDZÁTĚŽOVOU SVAČINU

| VARIANTA A | VARIANTA B | VARIANTA C | VARIANTA D | VARIANTA E |
|---|---|---|---|---|
| 2x toastový chléb | porce cereálií | 2x toastový celozrnný chléb | 1 sáček instantní ovesné kaše | 1 sportovní tyčinka |
| 1 lžíce oříškového másla | 120ml mléka | 2 plátky šunky >90% | 1 kus ovoce | 250ml sportovního drinku |
| 1 lžíce marmelády | lžička medu | 2 plátky sýru 30% | | |
| | | | | |
| | | | | |

# POTŘEBNÉ MAKROŽIVINY A DOPORUČENÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM / DEN

| BÍLKOVINY | SACHARIDY | TUKY |
|---|---|---|
| **1,2 – 1,7 G / KG**<br>15-20% CELKOVÉHO PŘÍJMU | **8 – 10 G / KG**<br>50– 65% CELKOVÉHO PŘÍJMU | DOROVNÁNÍ DO KONEČNÉHO POČTU KCAL<br>20-30% CELKOVÉHO PŘÍJMU |

| | DĚTI 4-8 | CHLAPCI 9-13 | CHLAPCI 14-18 | DÍVKY 9-18 | |
|---|---|---|---|---|---|
| STŘEDNĚ INTENZIVNÍ TRÉNINK / VOLNÝ DEN | 1600-1900 | 2200-2500 | 2800-3000 | 2100-2300 | kcal |
| INTENZIVNÍ TRÉNINK | 1900-2200 | 2500-2800 | 3000-3200 | 2300-2500 | kcal |

**45-50 kcal na kg hmotnosti**

# CO KAM PATŘÍ?

## BÍLKOVINY

- MASO (hovězí, vepřové, králík)
- DRŮBEŽ
- RYBY
- ŠUNKA (kuřecí, krůtí, vepřová)
- VEJCE
- MLÉČNÉ VÝROBKY
- LUŠTĚNINY
- OŘÍŠKY, SEMÍNKA
- SÓJA

## SACHARIDY

- RÝŽE, TĚSTOVINY
- BRAMBORY, BATÁTY
- PEČIVO
- MÜSLI, CEREÁLIE
- OBILOVINY A OBILNÉ VÝROBKY
- OVESNÉ A JINÉ KAŠE

## OVOCE A ZELENINA

- ZELENINA - ČERSTVÁ, VAŘENÁ, PEČENÁ, MRAŽENÁ, KONZERVOVANÁ
- OVOCE – ČERSTVÉ, MRAŽENÉ, SUŠENÉ
- SALÁTY
- DŽUSY

# PODÍL SACHARIDŮ VE VYBRANÝCH POTRAVINÁCH

## OVOCE

| | |
|---|---|
| jablko | 20 |
| banán | 25 |
| pomeranč | 20 |
| hruška | 25 |
| hrozny 100g | 17 |
| Rozinky 45g | 34 |
| kiwi | 12 |
| meruňka | 8 |

## ZELENINA (100g)

| | |
|---|---|
| mrkev | 10 |
| paprika | 6 |
| okurka | 3,5 |
| rajče | 4 |
| brokolice | 6 |
| fazole | 5 |
| špenát | 1 |
| zelí | 6 |

## NÁPOJE

| | |
|---|---|
| Penco Junior Sport Drink 20g | 18 |
| Penco Junior After Sport Shake 25g | 14 |
| džus 250ml | 30 |
| mléko 250ml | 12 |
| Cola 500ml | 55 |
| voda | 0 |

## PŘÍLOHY (100g)

| | |
|---|---|
| jasmínová rýže | 25 |
| basmati rýže | 80 |
| batáty | 37 |
| brambory | 25 |
| těstoviny Adriana | 30 |
| bulgur | 25 |
| quinoa | 21 |

## CEREÁLIE (30g)

| | |
|---|---|
| müsli Bonavita | 20 |
| ovesné vločky | 16 |
| cornflakes | 25 |
| Nesquik | 23 |
| Vilgain kaše | 18 |
| | |
| | |
| | |

## PEČIVO (kus)

| | |
|---|---|
| kaiserka | 25 |
| chléb kmínový | 20 |
| rohlík tukový | 25 |
| žitný chléb | 16 |
| tousťák chléb | 12 |
| vánočka | 30 |
| kaiserka mák | 27 |
| | |

## OBLÍBENNÉ

| | |
|---|---|
| muffin | 25 |
| lívanec | 15 |
| palačinka - špalda | 40 |
| pizza - trojúhelník | 24 |
| | |
| | |
| | |
| | |

## SLADKOSTI (KS)

| | |
|---|---|
| oreo | 8 |
| kinder čokoláda | 7 |
| zmrzlina | 40 |
| Haribo (balení) | 154 |
| cookie (malá) | 10 |
| | |
| | |
| | |

# ROZDĚLENÍ PROTEINŮ Z HLEDISKA REGENERACE

| VELMI VHODNÉ (VELMI LIBOVÉ MASO) | VELMI VHODNÉ (VELMI LIBOVÉ MASO) | VHODNÉ (LIBOVÉ MASO) | MÉNĚ VHODNÉ (TUČNÉ MASO) |
|---|---|---|---|
| kuřecí a krůtí | hovězí pečeně | sekaná - mix | žebra |
| zvěřina | hovězí - biftek, kotleta | hovězí konzerva | mleté vepřové |
| škeble | svíčková, roštěnec | vepřová panenka | vepřový párek |
| krab | mleté hovězí | vepřová kotleta | salámy |
| krevety | jehněčí | mleté | klobásy |
| sardinky | kachna | telecí kotleta | buřty |
| humr | bažant | drůbež s kůží | hot dogy |
| tuňák | ústřice | vejce | smažená jídla |
| losos | sardinky | sýry 30% | sýry nad 45% |
| pstruh | tuňák v oleji | feta | niva |
| treska | králík | mozzarela | čedar |
| platýs | krůtí šunka | ricotta | gorgonzola |
| vaječné bílky | luštěniny | | brie |
| sýry pod 30% | tofu, sója, tempeh | | ementál |

# ROZDĚLENÍ TUKŮ Z HLEDISKA REGENERACE

| VHODNÉ<br>MONONASYCENÉ | VHODNÉ<br>POLYNASYCENÉ | NEVHODNÉ<br>NASYCENÉ (S MÍROU) |
|---|---|---|
| mande | margarín - nízkotučný | slanina |
| ryby | Rama Natur - vanička | máslo |
| olivy | majonéza | smetanové sýry |
| ořechy (kešu, pistácie, lískové, pekanové, makadamové) | oleje (kukuřičný, sójový, lněný, slunečnicový, bavlníkový) | smetany ke šlehání |
| oleje (řepkový, olivový, kanolový) | semínka – lněná, dýňová, slunečnicová | šlehačky |
| avokádo | vlašské ořechy | tuky (kokosový, palmojádrový) |
| ořechová másla | | kysané smetany |