



Denní jídelníček – příklad

2 tréninkové jednotky na ledě a 1 v posilovně



5:45

- a) cereálie, mléko, 1-2ks ovoce
- b) řecký jogurt, 1-2ks ovoce, ořechy

6:00

5-10g bcaa nebo komplexní aminokyseliny

6:30 – 7:30

tréninková jednotka - led

(pitný režim instantní Bcaa, nebo iontový nápoj)

7:35

30g proteinu, 50g gaineru, 5g bcaa

9:00

- a) Cottage sýr, celozrné pečivo
- b) Vaječná omeleta, celozrné pečivo

12:00

- a) kuřecí plátek, rýže
- b) hovězí maso, brambory

Ve školních jídelnách vybírat maso s přílohou, rýže, brambory, těstoviny

15:00

- a) ovoce, řecký jogurt
- b) celozrnná bageta, šunka, sýr

15:30

5-10g bcaa nebo komplexní aminokyseliny

16:00 – 16:45

Tréninková jednotka - posilovna

(pitný režim instantní Bcaa, nebo iontový nápoj)

17:00 – 18:15 led

(pitný režim instantní Bcaa, nebo iontový nápoj)

18:20

30g proteinu, 50g gaineru, 5g bcaa

20:00

- a) jakékoliv maso, příloha (brambor, těstoviny, rýže, celozrné pečivo)
- b) obložený talíř (vejce, šunka, sýr, zelenina, ořechy)
- c) tvaroh, kakao, ořechy

Vitamíny a minerály zařazovat s hlavními jídly



Lukáš Topinka