

Snídaně před tréninkem

- snadno stravitelná
- převážně komplexní polysacharidy
- minimum bílkovin a tuků
- dostatek tekutin

- **vhodné potraviny:**
 - bílé pečivo s minimem másla
 - obilné směsi (s vodou nebo netučným mlékem)
 - rýžová kaše (trochu čokolády, med, rozinky)
 - sladké pekárenské výrobky (sušenky, linecké, piškoty, cornflaky)
 - ovoce, džusy,
 - vejce, pouze na měkko, pokud máme pauzu 2-3 hod.

- **nevhodné potraviny:**
 - tmavé pečivo
 - maso a masné výrobky (snad jen trochu drůbeží šunky)
 - mnoho jednoduchých cukrů

- **před dlouhým tréninkem (více než 60 min)**
 - lehká svačina (řídký pudink, bílé pečivo s máslem, nepříliš sladká tyčinka)

- **mezi tréninky malé svačinky:**
 - ovoce (banán, datle)
 - tyčinky
 - tekutiny
 - polévky
 - rýž. nákyp
 - nikdy maso a uzeniny!

Oběd před tréninkem

- vyhnout se potravinám bohatým na tuky a bílkoviny
- **vhodné potraviny:**
 - vývar ze zeleniny a drůbežího masa s těstovinou + bezmasé jídlo (rýžový nákyp, bramborovou kaší se zeleninou, těstoviny s kečupem a sýrem), ovoce (sacharidy 2/3 talíře)
- **nevhodné potraviny:**
 - celozrnné pečivo
 - syrová zelenina
 - pečené nebo smažené maso
 - kynuté moučníky
 - luštěniny
 - těžké omáčky

Po tréninku

- doplnit tekutiny
- první 4 hodiny po tréninku vysokosacharidová jídla (ovocné šťávy)
- nejíst hned maso
- více spíše menších porcí + druhá večeře

První večeře

- doplnit tekutiny
- převážně bílkoviny (drůbež, ryby, libové hovězí a vepřové, nízkotučný sýr) + zelenina, bílkoviny s vysokým obsahem sacharidů (luštěniny, ryže) (1/3 bílkovin, zbytek sacharidy)
- **Vhodné potraviny:**
 - lehce stravitelné úpravy masa - dušení, vaření v páře, grilování, mikrovlny, pečení v alobalu nebo fólii
 - maso je vhodnější kombinovat s dušenou zeleninou, ne s běžnými přílohami

Druhá večeře

- **silový a silově vytrvalostní trénink** - vysoký obsah kvalitních bílkovin (proteinový koncentrát)
- **vytrvalostní trénink** - převážně komplexní polysacharidy (pudink, obilné kaše, sacharidový doplněk)

Strava sportovce v nezávodním období

- vyváženost stravy
- **bohaté snídaně** - zabezpečí kalorický příjem pro aktivní část dne, všechny důležité složky potravy jsou dodány současně
- **jíst často** - dopolední a odpolední svačiny
- **menší večeře** - není tendence ukládat tuky
- omezit živočišné tuky a sůl
- **příprava před závodem** - zaměřit se na dosažení optimální hmotnosti, možné mírné zvýšení bílkovin (18-19%)
- dostatečný přísun vitaminů a minerálů
- pitný režim