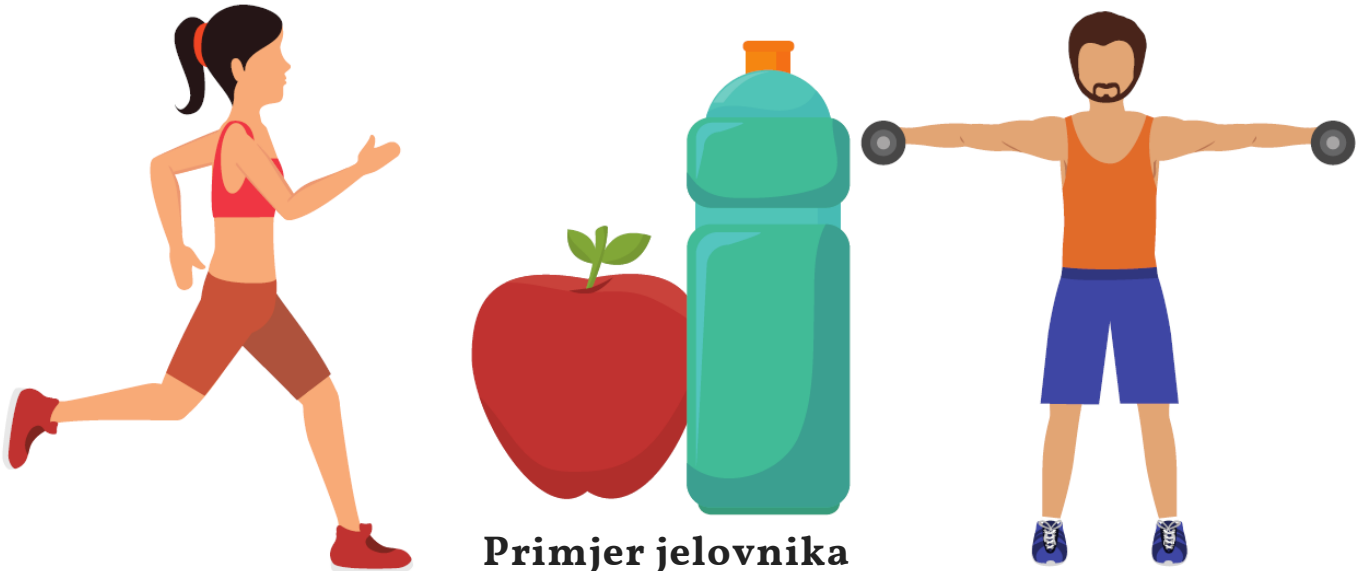


Prehrana rekreativaca



Primjer jelovnika

Zajutrak (07.30 h)

Jogurt (1 šalica) sa zobenim pahuljicama (4-6 žlica), orasima (1 žlica), ribanom jabukom (1 kom), grožđicama (1 žličica) i cimetom (prstohvat)

Međubrok (09.00 h)

Naranča (1 kom)

Marenda (10.30 h)

Integralni tost (2 fete) sa šunkom (2 fete), sirom (2 fete) i zelenom salatom (2 lista), kefir (1 šalica)

Međubrok (13.00 h)

Banana (1 kom), bademi 10 kom

Kasni ručak (15.00 h)

Riblja juha (1 šalica), polpeta od oslića, krumpir (2-3 manja komada), miješana salata (crveni radič, cikla, kukuruz) (2 šalice)

Međubrok (17.00 h)

Griz s tamnom čokoladom i medom (1 šalica)

Trening (19.00-20.00 h)

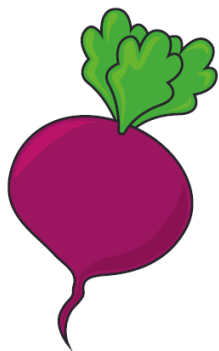
Večernji obrok (20.30 h)

Riblja juha (1 šalica), rižini krekeri (3-5 kom) s namazom od svježeg sira, chia sjemenki i kuhane mrkve (3-5 žlica)

Čaj s đumbirom (1 šalica)

Količine obroka su prilagođene odrasloj osobi s umjerenom dnevnom tjelesnom aktivnosti.

Dodaj kvalitetne namirnice svojoj prehrani



- Jedi što češće ciklu ili sok od cikle (1 šalica). Cikla pomaže u boljoj opskrbi mišića kisikom što znači da ćeš kvalitetnije trenirati.



- Za oporavak nakon intenzivnih treninga možeš koristiti 2-3 dcl kakaa/čokoladnog mlijeka umjesto "recovery drinka".

- Tijekom većih napora umjesto sportskih bombona jedi suhe groždice, jer osim što su bogate šećerom, doprinose i ukupnom unosu željeza i drugih važnih mineralnih tvari.



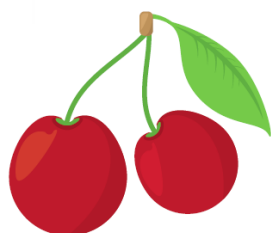
- Tijekom duže tjelesne aktivnosti, ukoliko dolazi do pojačanoga znojenja i zamora, umjesto vode trebaš piti rehidracijski napitak (1 L vode, 4-6 žlica meda, prstohvat soli, limun, menta ...)



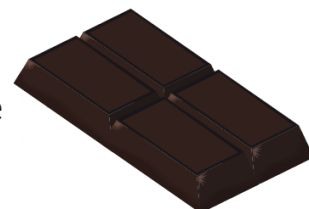
- Za smanjenje mišićne boli nakon intenzivne tjelesne aktivnosti možeš piti sok od višnje u kombinaciji s đumbirom (1 šalica).



- Kako bi se osigurao adekvatan unos antioksidansa selena svakodnevno trebaš jesti 2 brazilska oraščića.



- Pozitivan učinak na sportsku izvedbu može imati i tamna čokolada - 2 tjedna prije intenzivnih napora jedi je svakodnevno u količini do 45 g dnevno.



Za upit i savjet možete se obratiti:

Savjetovalište za prehranu



052 529 022; 052 529 023; 099 380 4545



savjetovaliste@zzjiz.hr



@savjetovalistezaprehranu



Savjetovalište za prehranu - Nastavni zavod za javno zdravstvo IŽ



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula