



58, 11300
.026.611.914, 065.611.9140, 065.611.9141, 026.231.008
e-mail: office@balonsd.com, www.balonsd.com

ISHRANA MLADIH SPORTISTA

Doru ak:

- Vo e (najbolje banana)
- Hleb ili pecivo (integralno) džem sa malo še era
- Salama (pile a, ure a prsa)
- Kajgana (sa tri belanca, jedno žumace)
- Tunjevina u konzervi (iscediti ulje)
- Svež sir, jogurt
- Povr e koje volite

IZBEGAVATI: beli hleb, masne salame, beli še er, žumance

Ru ak:

- Nemasna supa (sa povr em) –doma a
- Riba (osli – jede se bez kože)
- Konjetina, govedina
- Integralna sme a riža (pirina)
- Kuvana jaja (samo belanca)
- Testenine (samo sa paradajz sosom)
- Grašak, karfiol, pasulj, kuvani kukuruz, kuvani krompir, pire sva kuvana jela
- Belo meso (piletina), pile a i ure a prsa

IZBEGAVATI: kupovne supe, faširano meso, masne umake, žumance, beli pirina , pomfrit, hamburgere, sušeno vo e





Dotatno:

- Sveže povr e (sezonsko)
- Pala inke bez ulja (sa džemom)
- Sok, cedevita
- Kornji
- Vo ni sladoled, vo ni kola
- okolada, keks – neposredno posle treninga

IZBEGAVATI: sokove sa še erom, gazirane sokove, grickalice (štapi i, ips), Gumene bombone, okolada, keks, okoladni sladoled,

Ve era:

- Može isti kao i za ru ak
- Ako je kasna ve era onda isto kao i za doru ak

UZETI SA SOBOM U ŠKOLU:

- Razli ito vo e (1 banana, 1 jabuka, 1 narandža, itd.. – na svakom odmoru pojesti po jednu)
- Piti dovoljno te nosti (1-2 dl na svakom odmoru)
- okoladiva bez še era
- Bonžita





ISHRANA PRE TRENINGA:

- 2 do 2,5 sata pre treninga manji obrok: pirina , testenina, korni fleks
- 3 do 3,5 sata pre treninga proteinski obrok: belo meso,piletina, uretina
- 1 sat pre treninga popiti 2-3 dl vode

ISHRANA ZA VREME TRENINGA:

- Svakih 15 min piti 1 dl vode

ISHRANA POSLE TRENINGA:

- U toku i neposredno (10min) posle treninga piti što više te nosti, a u ovim slu ajevima može da se pije sladak vo ni sok, kao i da se pojede neki slatkiš
- U prvih 20 min posle treninga voda 0,5 do 1,5 l vode
- Od 30 min do 1h prost še er, med, suvo grož e i gusti vo ni sokovi
- 1-2 sata posle treninga, utakmice(proteinsko-složeni ugljeni hidrati) obrok (belo meso, riba, šnicla, krmnadla, riža, krrompir, bareno povr e

