

3 LEKCJA

Co jeść przed i po treningu?



KIEDY?

Kilka godzin przed treningiem

30-60 minut przed treningiem

Bezpośrednio po treningu (jeżeli głód)

Po treningu

CO ZJEŚĆ?

Węglowodany złożone
Białko
Tłuszcz

Węglowodany proste

Węglowodany proste

Węglowodany złożone
Białko

PRZYKŁAD

Kanapka z masłem orzechowym
Sałatka z komosą, awokado i kurczakiem

Pół banana
Kilka daktyli suszonych

Koktajl owocowy (np. banan, daktyle, odżywka białkowa, woda)

Dorsz pieczony z warzywami i ryżem
Kasza pęczak z burakiem, serem Feta i pestkami dyni

PRZEPISY NA ZDROWE DANIA

Przed treningiem na 2-3 godziny przed

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI MROŻONYMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Składniki:

- płatki owsiane 4-5 łyżek
- truskawki mrożone 1 szklanka
- mleko roślinne niesłodzone 1 szklanka
- siemię lniane 1 łyżeczka
- orzechy włoskie ½ garści posiekanych
- cynamon do smaku

Wykonanie:

- ugotuj płatki na mleku; pod koniec gotowania dodaj siemię lniane i truskawki mrożone, wymieszaj i odstaw.
- przełóż owsiankę do miski, posyp orzechami i cynamonem



KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM

Składniki:

- chleb żytni razowy 2 kromki
- banan ½ szt.
- masło orzechowe 2 łyżeczki

Wykonanie:

- posmaruj chleb masłem orzechowym (możesz użyć dowolnego, byle wykonanego w 100% z samych orzechów, bez dodatku cukru i oleju)
- nałóż pokrojonego w plasterki banana



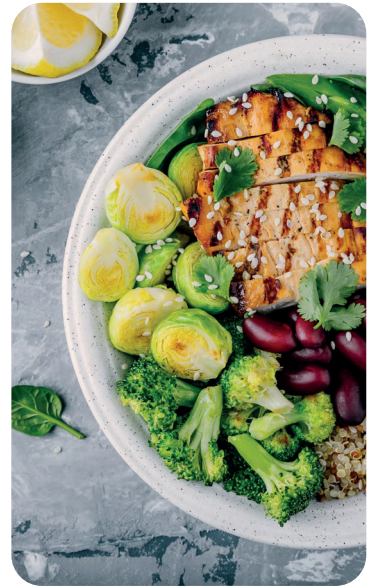
SAŁATKA Z KOMOSĄ, AWOKADO I KURCZAKIEM

Składniki na 2 porcje:

- komosa ryżowa 60 g
- awokado ½ szt.
- roszponka 1 garść
- granat ¼ szt.
- pierś z kurczaka 200 g
- Sos: oliwa z oliwek, miód, musztarda, sok z cytryny

Wykonanie:

- ugotuj komosę na wodzie
- kurczaka posiekaj w paski i ugotuj na parze bądź upiecz w naczyniu żaroodpornym z odrobiną oliwy z oliwek
- wydrąż ¼ granata i ½ awokado
- w misce zmieszaj razem zieleninę, komosę ryżową, granata, awokado posiekane w kostkę i kurczaka
- polej sosem: 1 łyżka oliwy, ½ łyżeczki miodu, 1 łyżeczka musztardy i 2-3 łyżki soku z cytryny
- wymieszaj dokładnie i podziel na porcje



PIECZONE BATATY Z HALIBUTEM I SAŁATKA

Składniki:

- halibut świeży, 150 g
- batat, 150 g (½ dużej sztuki lub 1 mały)
- suszone pomidory w oleju, 3 szt.
- oliwa z oliwek, 1 łyżeczka
- rukola, 1 garść
- pomidory koktajlowe, 5 szt.
- pestki dyni, 1 łyżeczka

Wykonanie:

- rybę umyj, osusz i przełóż do naczynia żaroodpornego; wokół ryby rozłóż posiekane w paseczki suszone pomidory
- batata pokrój w paski, na kształt frytek; skrop łyżeczką oliwy, oprósz niewielką ilością soli i wymieszaj dokładnie; rozłóż na papierze do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 st. C; piecz przez 40 minut
- po 10 minutach, wstaw rybę i piecz do końca czasu
- przygotuj sałatkę: rukola, posiekane pomidory koktajlowe, pestki dyni; skrop sokiem z cytryny i odrobiną oliwy



Po treningu

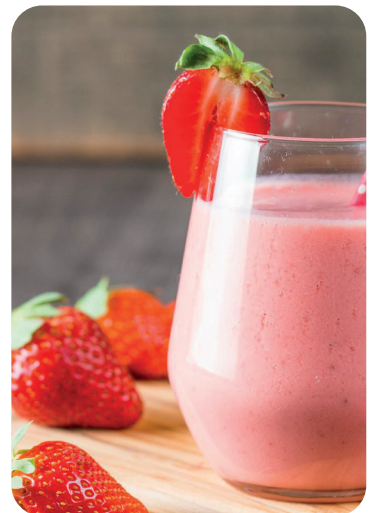
KOKTAJL Z TRUSKAWKAMI

Składniki:

- banan, 1 szt.
- truskawki mrożone, 1 szklanka
- daktyl suszony, 3 szt.
- woda
- odżywka białkowa, 30 g

Wykonanie:

- daktyl namocz przez chwilę w gorącej wodzie; przełóż daktyl razem z wodą do pojemnika lub misy mieszającej
- dodaj mrożone truskawki i banana, zmiksuj na koktajl
- dodaj na końcu odżywkę białkową i zmiksuj ponownie; jeżeli masa jest zbyt gęsta dole wody



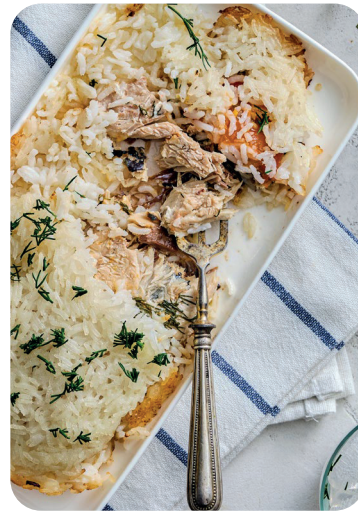
DORSZ PIECZONY Z WARZYWAMI I RYŻEM

Składniki:

- filet z dorsza, 150 g
- cukinia, 1/3 szt.
- marchew, 1 szt.
- kalafior, kilka różyczek
- ryż (dowolny), 50 g
- oliwa z oliwek, 1 łyżka

Wykonanie:

- rybę umyj i osusz; przełóż do naczynia żaroodpornego i skrop łyżeczką oliwy;
- warzywa umyj i połów wokół ryby; skrop oliwą;
- piecz całość przez 30 minut w 180 st.C
- ugotuj w tym czasie ryż
- na talerzu rybę skrop sokiem z cytryny
- Danie możesz również przygotować na parze.



PĘCZAK Z BURAKIEM, SEREM FETA I PESTKAMI DYNI

Składniki:

- kasza pęczak, 50 g
- ser Feta, 50 g
- burak, 1 szt.
- pestki dyni, 1 łyżka
- oliwa z oliwek, 1 łyżeczka
- rukola, 1 garść

Wykonanie:

- ugotuj kaszę na wodzie z niewielką ilością soli;
- buraka ugotuj na parze bądź upiecz; możesz skorzystać z gotowych ugotowanych (do kupienia w supermarkecie); posiekaj w drobną kostkę
- ser Feta posiekaj w kostkę
- w misce zmieszaj rukolę, ugotowaną kaszę, ser Feta i buraka; skrop oliwą i wymieszaj dokładnie; posyp pestkami dyni



JAJECZNICA Z SAŁATKĄ I GRZANKI Z MOZZARELLĄ

Składniki:

- jaja kurze, 2 szt.
- mozzarella light, 1/2 kuli
- suszone pomidory, 2 szt.
- szpinak, 2 garście
- papryka zielona, 1/4 szt.
- pestki dyni, 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek, 1 łyżka
- chleb żytni razowy, 2 kromki

Wykonanie:

- pokrój paprykę i suszone pomidory w drobną kosteczkę; zmieszaj ze szpinakiem, posyp pestkami dyni i skrop łyżeczką oliwy (jeżeli pomidory są w oleju, to nie dodawaj już oliwy)
- rozgrzej piekarnik do 200 st.C
- na chleb nałóż plastry mozzarelli i wstaw do piekarnika na 5 minut
- w tym czasie usmaż jajecznicę na oliwie lub maśle
- przełóż na talerz usmażoną jajecznicę, sałatkę oraz grzanki; możesz dodać koperek lub szczypiorek.

