



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

ISHRANA PRI NAPORNIM TRENINZIMA

Stara tvrdnja da je ishrana pola posla u bodibildingu je zaista istinita. Da biste učinili svoje treninge još jacim i žešcim, morate pravilno da se hranite.

Sa ciljem da vam sve to olakšam, evo četiri osnovna pravila za dijetu kojih se stalno morate pridržavati.

#1 PUNJENJE PROTEINIMA

Ako želite da budete veliki, morate dnevno da jedete bar jedan gram proteina životinjskog porekla po funti svoje telesne težine. Podelite svoj unos podjednako na pet dnevnih obroka.

#2 JEDITE U.H. U ODNOSU NA PROTEINE 3:1 PRE TRENINGA

U.H. jesu gradivni materijal i za mišice, ali i salo. Vreme je faktor koji utice na to da li ćete od u.h. dobiti salo ili mišice. Veliki unos hidrata pre treninga uvećava snagu, izdržljivost i intenzitet a oslobađa insulin koji štiti mišice od otkaza. Npr., bodibilder od 105 kg, a koji jede 150 g proteina na dan (podeljenih na 30 po obroku) treba da jede 90 g u.h u obroku pre vežbanja.

#3 JEDITE U.H. U ODNOSU NA PROTEINE OD 4:1 POSLE TRENINGA

Veliki unos u.h. posle treninga pomaže ubrzanje rasta mišica. Ako se jedu u to vreme, malo je verovatno da će završiti kao mast. Npr., bilder od 105 kg treba da jede 120 g u.h. i 30 g proteina posle vežbanja.

#4 JEDITE U.H. U ODNOSU PREMA PROTEINIMA OD 1 1/2:1 U DRUGIM PRILIKAMA

Nevezano za obroke pre i posle vežbe, odnos u.h. prema proteinima je 1 1/2:1. Npr., bilder od 105 kg treba da jede 45 g u.h. i 30 g proteina u tri od pet dnevnih obroka.

SPOJITE SVE OVO

Pitate se kako da oblikujete svoje obroke u skladu sa ovim uputstvima? Evo liste nekih jela za vaše obroke.

Svako sadrži otprilike 30 g proteina i 30 g u.h. Takođe je uključena i hrana koja ima malo kalorija, ali puno vlakana i vitamina. Mešajte ovu tzv. "slobodnu hranu" sa energetsom, ali ne računavajte je u dnevni unos u.h. Na kraju je i primer organizovanja obroka da vam stvari učini lakšim.

Savetovana hrana za unos Ugaljenih Hidrata (svako jelo sadrži oko 30g u.h.)

140g krompira
2 parceta integralnog hleba
110g pekmeza
1 kifla
3/4 šolje pirinca
3/4 šolje špageta
280g soka od narandže
1 banana
1 1/2 soka od jabuka
4 kolaca od rize
3/4 šolje crnog pasulja
3/4 šolje kukuruza l
1/4 šolje graška
Izbor hrane za unos proteina (svako sadrži oko 30g proteina)
180g pilecih grudi
120g curecih grudi
180g ribe
2 žumanceta pomešana sa 7 belanaca
140 g šnicli bez masti
140g šnicli od buta
1 konzerva tunjevine
170g racica
8 žumanaca
4 supene kašike proteinska praska

Jela za povecanje mase

Ovaj jednostavan obrok je predviden za ishranu bodibildera od 150 funti (ako ste tezi povecajte kolicinu unete hrane, zadržavajući isti odnos proteina i ugljenih hidrata). Iz praktičnih razloga, možete zameniti kvalitetan proteinski obrok za jedan ili dva obroka od dole predloženih.

Prvi obrok

2 velika jajeta pomešana sa 5 žumanaca: 0-2 grama ugljenih hidrata, 30 g proteina

1 1/2 kiflica, pržena: 45g ugljenih hidrata, 0-2 g proteina

Drugi obrok

110g curecih grudi: 0-2g uglj. hidrata, 30g proteina

190g krompira: 45 g uglj. hidrata, 0-2g proteina

1/2 šolje prokelja: uglj. hidrati i proteini po želji

Treci obrok (pred trening)

120g šnicli bez masti

1 1/2 šolje paste: 60g ugljenih hidrata, 0-2g proteina

1 1/2 tanjira testa 60g ugljenih hidrata, 0-2g proteina

280 g soka od narandže: 30g uglj. hidrata, 0-2g proteina

Cetvrti obrok (posle treninga)

4 supene kašike proteinskog praha

1 šolja ovasa: 60g uglj. hidrata, 0-2g proteina

1 banana: 30g uglj. hidrata, 0-2g proteina

4 kolaca od pirinca: 30g uglj. hidrata, 0-2g proteina

Peti obrok

170g ribe: 0-2g uglj. hidrata, 30g proteina

3/4 šolje pirinca: 30g uglj. hidrata, 0-2g proteina

1 integralni hleb: 15 g uglj. hidrata, 0-2g proteina

Ukupna dnevna kolicina: 345g ugljenih hidrata, 150g proteina

Proteini i ugljeni hidrati prema ovakvoj ishrani nose oko 2000 kalorija.

Izvori proteina ce dodati nešto masnoce na racun kalorija, a takode i ugljeni hidrati donose odredenu kolicinu kalorija iz proteina i masti. Ukupan broj kalorija koje se dnevno unesu je 2500. Ako ne budete primetili dobitak na mišicnoj masi dodajte svojoj ishrani testo koje ne donosi veliku kolicinu masnoce (oko 55g ugljenih hidrata i 2g proteina) i proteinski obrok (oko 50g proteina i 20g ugljenih hidrata).