

Pełnowartościowe źródła białka:



Jaja



ryby



mięso



orzechy



rośliny strączkowe



nabiał

Dlaczego produkty bogate w pełnowartościowe białka w diecie sportowca są ważne:

- zwiększa wydolność oraz adaptację treningową,
- po treningu siłowym służy do odbudowy mięśni kurczliwych.

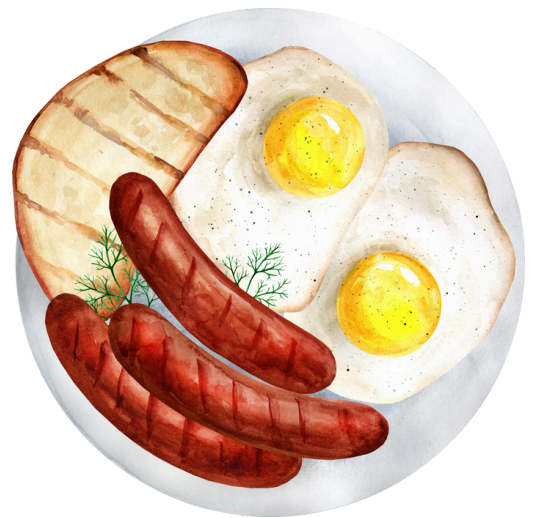
Najlepszym posiłkiem po treningu są jaja lub mleczne produkty białkowe (np. sery twarogowe, sery białe, odżywki białkowe, serki wiejskie). Produkty te zawierają niezbędne aminokwasy egzogenne (takie, które należy dostarczyć wraz z pożywieniem): izoleucyna, lizyna, walina, metionina, tryptofan, leucyna, treonina, fenyloalanina.

Zapotrzebowanie na białko:

- osoba nieaktywna fizycznie: 1 g/ kg masy ciała,
- osoba uprawiająca sporty wytrzymałościowe (bieganie, kolarstwo, pływanie): 1,2 - 1,4 g / kg mc,
- osoba wykonująca treningi siłowe, wytrzymałościowo-siłowe (dwubój, trójbój siłowe, sporty walki): 1,2 - 1,7 g / kg mc,
- osoba trenująca kulturystycznie: 1,6 - 2,2g / kg mc.

Dlaczego śniadanie białkowe jest ważne?

Organizm najlepiej wykorzystuje źródła białka 20 - 40 g, które są dostarczane co około 3-4 godziny.



Ważne jest, by dostarczyć białko wraz ze śniadaniem, ponieważ pozwoli optymalnie wykorzystać białka przez tkanki, zwłaszcza po wysiłku. Kolejnym ważnym aspektem jest to, że białko wolniej jest trawione w żołądku, więc taki posiłek nasyci na dłużej.