Doporučené stravování současných a budoucích hráčů Regionálních fotbalových akademií FAČR

Vážení rodiče,

posíláme vám pár tipů, jak začít s vhodnějším stravováním vašich dětí před nástupem do Regionální fotbalové akademie FAČR.

Především bychom chtěli zdůraznit, že strava fotbalisty by měla být dostatečně energeticky hodnotná, pravidelná a pestrá, tedy nejen s dostatkem sacharidů, tuků a zejména bílkovin, ale i vitamínů a minerálů, tedy látek nezbytných pro sportující rostoucí organismus. Zapomínat by se nemělo ani na pravidelný pitný režim.

Stravu z pohledu hlavních živin můžeme rozdělit na:

→ bílkoviny, které jsou hlavní stavební složkou svalů, ale jsou nezbytné například i pro imunitní systém

→ tuky, které jsou zdrojem energie a nedílnou součástí našich buněk

→ sacharidy, mezi které patří i cukry, jsou hlavním zdrojem energie nejen pro svaly ale i mozek

Bílkoviny

Bílkoviny jsou ve stravě fotbalisty velmi důležité, neboť pomáhají stavět a obnovovat svaly a další tkáně v těle. Bohužel si je neumíme uložit do zásoby a tak je důležité, abychom je přijímali ideálně v každém denním jídle. Nejrychleji po snědení se vstřebává syrovátková bílkovina, což je jedna z bílkovin mléka, anglicky se označuje jako whey protein. Zdrojem syrovátkové bílkoviny v potravě jsou mléčné produkty (čerstvé sýry, tvarohy, jogurty, jogurtová mléka, zákysy, kyšky, kefíry). Tyto potraviny a nápoje se vstřebávají velmi rychle a tak je můžeme konzumovat ke svačině před tréninkem i hned po tréninku pro nastartování obnovy svalů.

Pomaleji se vstřebávají bílkoviny z vajec, tvrdého sýru, bílého masa (kuřecí, rybí) – tyto bílkoviny konzumujeme s odstupem 2-3 hodin před tréninkem či k večeři po tréninku.

Nejpomaleji se vstřebává červené maso, zejména hovězí, o něco rychleji maso vepřové, které bychom ale měli vybírat libové, neboť tuk trávení zpomaluje. Dalšími zdroji bílkovin jsou ořechy a semínka, ty přidáváme třeba do kaše k snídani, před tréninkem můžete místo ořechů použít pro ochucení ořechové pasty, například burákové máslo, pastu z kešu ořechů, pastu z mandlí apod. Zdrojem bílkovin jsou dále i luštěniny (čočka, fazole, cizrna, hrách, sója), které ale pro velký obsah vlákniny zařazujeme převážně k večeři.

Sacharidy

Energii fotbalista získává především ze sacharidů, tedy ze škrobů jako je pečivo, brambory, rýže, těstoviny a další přílohy (jáhly, pohanka, kuskus, bulgur apod.), a cukrů z ovoce a samozřejmě i ze sladkostí či cukrem slazených nápojů.

Tuky

I tuky jsou ve stravě fotbalisty důležité, byť zde často stačí tuk přijímaný v běžných potravinách, jako je maso, vejce, mléčné produkty, rostlinné oleje, ořechy a semínka. Zde bychom měli spíše dbát na správný výběr zdrojů tuků, preferovat libové maso s výjimkou ryb, kde naopak vybíráme ty tučnější (losos, makrela), volit polotučné mléčné výrobky a obecně upřednostňovat rostlinné tuky před živočišnými. Vyvarovat bychom se měli také takovým úpravám potravin, kde je velké přidání tuků, jako je smažení.

Je třeba vědět, že režim v akademii se řídí určitým rytmem

Snídaně - cca 7,45

Svačina - cca 9,40

Oběd - cca 12,30

Svačina odpolední - cca 16,00

Večeře - cca 19 hodin

2. večeře - 21 hodin

Pokusíme se vám podat možné varianty jednotlivých jídel a bylo by skvělé, kdybyste zkusili nastavit o prázdninách alespoň přibližně podobný režim v jídle, zejména pak ve výběru potravin druhých večeří. Množství je samozřejmě třeba přizpůsobit aktuálnímu energetickému výdeji.

Děkujeme

Kolektiv Regionálních fotbalových akademií FAČR

Předsnídaně

lehké jídlo před první ranní tréninkovou lekcí, základem je medem ev. cukrem lehce oslazený čaj a tomu lehká malá snídaně, nikdy před ranním tréninkem nesmíte zapomenout se najíst, jinak si ničíte svaly

Tipy:

- ✓ ovocný čaj lehce oslazený a ovoce (např. banán) či ovocná přesnídávka
- ✓ ovocná přesnídávka s piškoty (půl balení přesnídávky, hrst piškotů)
- ✓ studená rýžová kaše s ovocem (rozvařená rýže v mléce s kousky ovoce)
- ✓ jogurt s banánem nebo kompotovaným ovocem (půlka banánu n. miska kompotovaného ovoce, bílý jogurt cca do 5 % tuku, půl balení)
- ✓ pudink s ovocem
- ✓ jogurt s jahodami (bílý jogurt, jahody nebo jiné ovoce)
- ✓ jogurt s ořechy a ovocem (bílý jogurt, pasta z kešu ořechů, broskev či jiné ovoce)
- ✓ bílý jogurt s lupínky a ovocem (bílý jogurt, corn flakes, mandarinka, lněné semínko)

Snídaně, svačina po tréninku

buď lehké menší jídlo hned po tréninku, pokud není předsnídaně, tak větší porce, v průběhu dopoledne svačina

Tipy:

- ✓ ovesná kaše s jablkem nebo borůvkami (ovesné vločky, mléko, jablko nastrouhat, lžička rozinek, nebo hrst borůvek či jiné ovoce, skořice)
- ✓ chléb s vejci natvrdo, rajče (chléb, vejce 2 ks, pomazánkové máslo, rajče, paprika či jiná zelenina)
- ✓ houska s mrkvovou pomazánkou (houska 2 ks, lučina, tvaroh polotučný, mrkev, citronová šťáva, bylinky, semínka lněná nebo chia)
- ✓ meruňková snídaně s jogurtem (müsli sypané, jogurt Hollandia bílý, meruňky, ořechy)
- ✓ rybičková pomazánka s bagetou (2x bageta, tvaroh polotučný, sardinky, sůl, pepř, jarní cibulka, paprika)
- ✓ chléb s jadelem, ředkvičky a džus (2x chléb, jadel, máslo, ředkvičky, jablečný džus)
- ✓ fitness palačinky se špenátem a sýrem (mouka, mléko, vajíčka 2 ks, olej, eidam, špenát)
- ✓ chléb s lučinou, šunkou a paprikou (chléb 2x, šunka nejvyšší jakosti 4 plátky, lučina, červená paprika)
- ✓ zapečený italský toust (toustový chléb 4x, eidam 30% 4 plátky, pesto, rajčata)
- ✓ kaiserka s arašídovým máslem a ovocem (kaiserka 2x, arašídové máslo, jahody, kefír)
- ✓ chléb s cottage sýrem s šunkou, ředkvičky (2x chléb, cottage sýr, šunka nejvyšší jakosti, nastrouhané ředkvičky)
- ✓ ovesná kaše s tvarohem a jablkem (ovesné vločky, mléko, tvaroh polotučný, jablko, kešu, skořice)
- ✓ dalamánek s tuňákovou pomazánkou (dalamánek 2x, žervé, máslo, tuňák ve vlastní šťávě, jarní cibulka, sůl, pepř)
- ✓ palačinky z ovesných vloček (vejce 2 ks, ovesné vločky, banán - půlka rozmačkat do těsta a půlku nakrájet na palačinky), olej, jogurt bílý, vlašské ořechy)
- ✓ vajíčková pomazánka s knäckebrotem (vejce 2 ks, máslo, jarní cibulka, koření, knäckebrot 4

ks)

- ✓ jogurt s pukanci, tvarohem, borůvkami a mandlemi (jogurt, borůvky, pohankové pukance, tvaroh polotučný, trochu mléka, mandlové lupínky)
- ✓ knäckebrot se šunkou a žervé, kedlubna (knäckebrot 4x, šunka nejvyšší jakosti, žervé, kedlubna, nebo paprika, rajče)
- ✓ rohlík s křenovou pomazánkou, ledový salát (tvaroh polotučný a křen, sůl, pepř, rohlík 2x, salát)
- ✓ řecký jogurt s pukanci, jablko a ořechy (řecký jogurt, jablko, pekanové ořechy, pohankové pukance)

Oběd

Tipy:

- ✓ pečený králík se špenátem a bramborové noky (králičí maso, bramborové noky, řepkový olej, listový špenát, česnek, sůl, koření, třešňový kompot)
- ✓ kuřecí roláda s rýží, salát (kuřecí prsa, žampiony, basmati rýže, řepkový olej, cibule, hořčice, sůl, koření, okurka salátová)
- ✓ játra na cibulce, rýže (játra, rýže basmati, řepkový olej, cibule, zeleninová obloha)
- ✓ zapečená treska se šťouchanými brambory s pažitkou (treska filet, šťouchané brambory, máslo, pažitka, citronová šťáva, sůl, kmín, cherry rajčata)
- ✓ hovězí na houbách, papardelle (libové hovězí maso, papardelle, řepkový olej, houby, cibule, zelný salát)
- ✓ hovězí plátek s dušenou brokolicí a rýží (rýže parboiled, olivový olej, hovězí plátek, brokolice, cibule)
- ✓ dušená mrkev s vepřovým masem, brambory ve slupce (vepřové maso – kýta, brambory, řepkový olej, mrkev)
- ✓ lečo s rýží a kuřecím masem (kuřecí prsa, rýže jasmínová, olej, zeleninová směs na lečo)
- ✓ aljašská treska a bramborovou kaší, salát zelný (treska, bramborová kaše, olivový olej, citronová šťáva, sůl, kmín, zelný salát)
- ✓ hovězí steak s houbami, kuskus (hovězí maso, žampiony, olej, kuskus, brokolice, vývar, petržel)
- ✓ špagety s vepřovým masem (špagety, vepřové maso, cibule, rajčata pasírovaná, česnek, pálivá paprička, koření)
- ✓ dušené hovězí s rýží a dušenými fazolkami (hovězí maso, basmati rýže, dušené fazolky, řepkový olej, cibule)
- ✓ kuřecí plátek na rajčatech, bulgur (bulgur, rajčata, kuřecí prsa, olej, cibule, petrželová nať)
- ✓ restované krůtí maso s grilovanou zeleninou, quinoa s rýží (grilovaná zelenina – cuketa, cibule, papriky, krůtí maso, quinoa a rýže, olej)
- ✓ bramborovo-hrášková kaše s krůtím plátkem (bramborová kaše, hrášek, krůtí plátek, olej)
- ✓ losos s dýní (losos, máslová dýně, řepkový olej, brambory)

Odpolední svačina, možné použít tipy z předsnídaně, snídaně či dopolední svačiny

Tipy:

- ✓ tvrdý sýr, knuspi, okurka (knuspi 2 ks, žervé, tvrdý sýr, okurka)
- ✓ rohlík se šunkou, salát (rohlík 2x, lučina, šunka nejvyšší jakosti, ledový salát)
- ✓ jogurt s nektarinkou a lněným semínkem (jogurt bílý, nektarinka, lněné semínko)
- ✓ jogurt s pukanci, hruškou a mandlemi (jogurt, hruška, pohankové pukance, mandlové lupínky)

odpolední svačina pro den volna – inspirace

- ✓ vajíčková pomazánka s knäckebrotem (vejce, máslo, jarní cibulka, koření, knäckebrot)
- ✓ celozrnné cereálie s mlékem a ovocem (celozrnné cereálie, mléko, ovoce dle chuti)
- ✓ pohanková kaše s ořechy (pohankové vločky, mléko, jogurt, marmeláda, vlašské ořechy)
- ✓ celozrnná bageta s humusem (celozrnná bageta, humus, cherry rajčata)
- ✓ čočkový salát se šunkou a sušenými rajčaty (červená čočka, sušená rajčata, hlíva ústřičná, šunka vepřová)

Večeře, možné použít i tipy pro oběd

Tipy:

- ✓ tortilly s krůtím masem, avokádem a zeleninou (kukuřičné tortilly 2ks, krůtí prsa, avokádo, chilli, ledový salát, sterilovaná kukuřice, rajčata)
- ✓ kuskusový salát s tuňákem a zeleninou (kuskus, tuňák, olivový olej, mix čerstvé zeleniny)
- ✓ salát z grilované zeleniny (grilovaná zelenina (cukety, papriky, rajčata), balkánský sýr, kousky kuřecího masa, opečený pšenično-žitný chléb, koření)
- ✓ míchaná vejce s rajčaty a pažitkou (vejce 3 ks, rajčata, pažitka, máslo, kaiserka 2x)
- ✓ bulgurito (bulgur, krůtí prsa, olej, mražený mix zeleniny, koření)
- ✓ sýr s pita chlebem a šunkou (čerstvý sýr přírodní, šunka nejvyšší jakosti na kostičky, polníček, vlašské ořechy, pita chléb 2-3 ks)
- ✓ luštěninový salát s cottage sýrem (vařené luštěniny dle chuti - červená čočka, cizrna, fazole či kombinace), cottage sýr, zelenina)

Druhá večeře

Tipy:

- ✓ tvaroh polotučný a jogurt bílý Hollandia, kousek ovoce (tvaroh ½ vaničky, jogurt, půlka ovoce na kostičky)
- ✓ cottage sýr, kousky šunky (cottage 1 balení, kousky šunky)
- ✓ šlehaný tvaroh s malinami (tvaroh polotučný, maliny, lněné semínko)
- ✓ cottage s okurkou dochucený bylinkami, rohlík (cottage sýr, okurka, půl rohlíku)
- ✓ bílý jogurt s tvarohem a kakaem (jogurt Hollandia, tvaroh polotučný, lžička kakaa, trochu vanilkového cukru)
- ✓ ricotta našlehaná s borůvkami, mandle (ricotta, jogurt 1 polévková lžíce, borůvky, mandlové plátky)

- ✓ cottage s kukuřičnými lupínky (cottage, polévková lžíce corn flakes)
- ✓ vločky s tvarohem a jogurtem (tvaroh polotučný, jogurt bílý, ovesné vločky, kousky ananasu)
- ✓ cottage sýr, jogurt, kapie (cottage sýr, bílý jogurt, kapie)
- ✓ zeleninový salát s tvrdým tvarohem, jogurtem a semínky (bílý jogurt milko 70 g, tvaroh tvrdý polotučný na kostičky 50g, čerstvá zelenina- 120 g (rajčata, čínské zelí), dýňová semínka 10 g)
- ✓ ricotta s křížalami (ricotta, jogurt, křížaly)
- ✓ luštěninový salát s tvrdým sýrem (luštěnina, např. cizrna + tvrdý sýr na kostičky)
- ✓ žitný chléb se šunkou (žitný chléb, žervé, šunka nejvyšší jakosti)
- ✓ dýňová kostka s tvarohovou pomazánkou (dýňové pečivo, pomazánka z tvarohu a zeleniny)