

# DRUŻYNA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH



Czyli jakie  
produkty powołać  
do składu  
codziennych  
jadłospisów.

Natura stworzyła  
produkty spożywcze  
budując je z drużyny  
składników odżywczych.

Cieężko grać mecz  
piłkarski w pojedynkę  
– bardziej efektywnie  
gra się całą drużyną!

Podobnie jest ze  
składnikami w żywności  
– lepiej oddziałują w  
połączeniu z właściwymi  
kolegami z drużyny.

Do tej drużyny zaliczamy:  
**węglowodany, białko,  
tłuszcz, witaminy, składniki  
mineralne, błonnik i wodę.**

Każdy z nich odgrywa  
specjalną rolę w organizmie!

## WĘGLOWODANY

Główne źródło energii podczas treningu! Węglowodany tworzą glikogen, który kumulując się w mięśniach jest niczym paliwo magazynowane w samochodowym baku.



### Produkty bogate w węglowodany:



pieczywo razowe lub graham, razowy makaron, ryż brązowy, płatki owsiane, kasza gryczana, kasza jaglana, komosa ryżowa, kukurydza, owoce, razowe naleśniki, pełnoziarnista pizza

Produkty te dostarczają węglowodanów stabilizujących poziom glukozy we krwi, ale również witamin z grupy B, magnezu, żelaza i błonnika pokarmowego.

### Przykłady produktów węglowodanowych, które oprócz energii nie zawierają dużej ilości wartościowych składników, więc lepiej je ograniczać:



białe pieczywo i inne produkty z białej mąki, cukierki, kasza manna, kasza kus kus

## BIAŁKO

Pomaga budować i regenerować tkanki, ale wiele białek pełni również funkcje regulatorowe w organizmie.

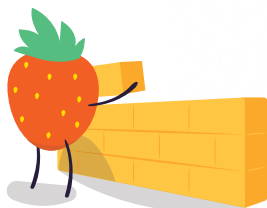
### Produkty bogate w białko:



jaja, ryby, chude mięso, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza, groch, bób, tofu), migdały, orzechy ziemne

## TŁUSZCZ

Buduje ściany komórek, umożliwia wchłanianie niektórych niezbędnych składników (witaminy A, E, K), magazyn energii.



### Produkty bogate w dobre kwasy tłuszczowe:



orzechy, pestki dyni i słonecznika, siemię lniane, awokado, oleje roślinne

### Przykłady produktów bogatych w kwasy tłuszczowe niekorzystne dla zdrowia:



przemysłowe słodczyce i pieczywo cukiernicze, produkty smażone w głębokim tłuszczu, produkty z tłuszczem utwardzonym w składzie

## WITAMINY, SKŁADNIKI MINERALNE

Niezbędne składniki, o wielu funkcjach w organizmie, decydujących m.in. o zdrowiu kości, prawidłowej pracy mięśni i serca, układu odpornościowego a także wydolności organizmu.

### Produkty bogate w witaminy:

warzywa (np. szpinak, roszponka, brokuły, brukselka, jarmuż, papryka), owoce (np. truskawki, morele, jagody, jabłka), chude produkty mleczne (jogurt, kefir, maślanka), jajka, ryby, mięso



## BŁONNIK POKARMOWY

Usprawnia działanie jelit, pomaga korzystnym bakteriom mieszkającym w naszych jelitach oraz sprawia, że dłużej czujemy się najedzeni, dlatego ułatwia kontrolowanie masy ciała.

### Produkty bogate w błonnik:

pełnoziarniste produkty zbożowe (np. kasza gryczana, kasza jęczmienna, pieczywo razowe), nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza, bób), owoce i warzywa



## WODA

Jest głównym składnikiem naszego organizmu! Odwodnienie nie tylko powoduje uczucie zmęczenia, sennaści, irytacji, ale także może upośledzać zdolności wysiłkowe, przyspieszać uczucie zmęczenia podczas treningu lub meczu.

### Produkty nawadniające:

woda, koktajle, zupy, woda ze zmiksowanymi owocami



# PIĘKA DLA WSZYSTKICH

ZNAJDZIESZ NAS



## ŚNIADANIE

## II ŚNIADANIE

## OBIAD

## PRZEKĄSKA OKOŁOTRENINGOWA

## KOLACJA

# JAK KOMPONOWAĆ JADŁOSPIS?

Dodaje energii po nocnym okresie bez jedzenia, zwiększa zdolności do wysiłku, a także pomaga w logicznym myśleniu i zapamiętywaniu podczas lekcji!



*Omlęt owsiany z bananem, truskawkami i jogurtem naturalnym posypyany tartą gorzką czekoladą.*

**Dolewka paliwa!**  
Zadbaj o nie zwłaszcza w dni z treningiem!



*Kanapki z pieczywa graham z pastą z twarogu, awokado i banana, pomidorki koktajlowe i pokrojona w słupki papryka czerwona.*

Zadbaj o to, aby znalazły się w nim źródła białka i węglowodanów, a także mniejsza ilość „dobrego” tłuszczu.

Zjedz obiad bez oglądania telewizji czy używania telefonu komórkowego. Jedz świadomie, doświadczaj smaków, zapachów i kolorów swojej potrawy!



*Razowe spaghetti z cieciorką, pulpecikami z indyka, marchewki i siemienia lnianego w sosie pomidorowym.*

Lekka, energetyczna, wygodna do zjedzenia bez siadania do stołu.



*Domowe, bakaliowe ciastka owsiane stozdzone bananem i daktylami. Jogurt i owoce.*

Posiłek regeneracyjny! Po treningu nie zapomnij o źródłach węglowodanów złożonych, takich jak kasze (gryczana, jagłana, pęczak) czy makaron razowy. Koniecznie uwzględnij też źródło białka, „dobrego” tłuszczu i warzywa!



*Domowa pizza razowa z ulubionymi dodatkami, np. pieczarkami, kukurydzą, cukinią i serem mozzarella, posypana świeżą rukolą.*



**RESPECT**

With the support from the UEFA HatTrick Football and Social Responsibility Programme