

# JAK SLOŽIT JÍDLO PO TRÉNINKU NEBO ZÁPASE



ZÁPAS / INTENZIVNÍ TRÉNINK



STŘEDNĚ INTENZIVNÍ TRÉNINK



REGENERAČNÍ TRÉNINK



SACHARIDY



PROTEINY

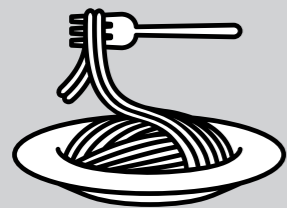


OVOCE A ZELENINA

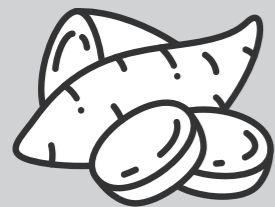
# CO KAM PATŘÍ?



## SACHARIDY



TĚSTOVINY, RÝŽE



BRAMBORY,  
BATÁTY

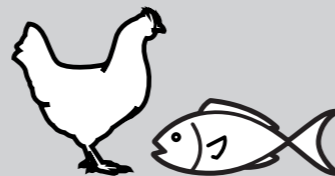


PEČIVO, CHLÉB

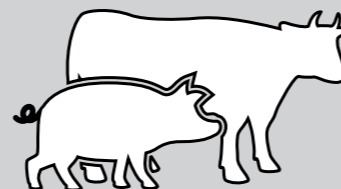


MŮSLI, OBILOVINY  
A OBILNÉ VÝROBKY

## PROTEINY



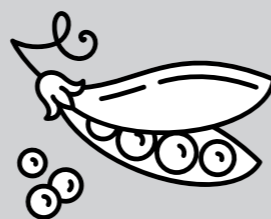
DRŮBEŽ, RYBY



HOVĚZÍ,  
VEPŘOVÉ, KRÁLÍK



VEJCE, MLÉČNÉ  
PRODUKTY

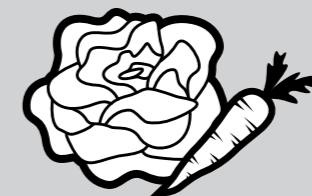


LUŠTĚNINY, SOJA

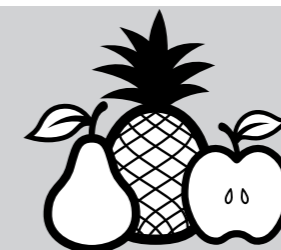
## OVOCE A ZELENINA



VAŘENÁ  
NEBO SYROVÁ  
ZELENINA



SALÁTY



ČERSTVÉ NEBO  
MRAŽENÉ OVOCE

# PŘÍKLAD SLOŽENÍ SNÍDANĚ



# TIPY NA SNÍDANI

## VĚTŠÍ PORCE (500 KCAL)

VARIANTA A	
1x	miska ovesných vloček (prolité teplou vodou pro zvláčnění)
1x	netučný jogurt (řeckého původu)
2x	polévková lžíce rozinek
½	hrsti ořechů
1x	polévková lžíce medu/javorového sirupu pro doslazení
240 ml	ovocného džusu

VARIANTA B	
½	misky cereálií s ořechy a rozinkami
1x	netučný ochucený jogurt/tvaroh
½	hrsti ovoce (borůvky/banán/maliny/jablko ...)
½	hrsti ořechů
120 ml – 150ml	ovocného džusu

VARIANTA C	
1x	miska klasických snídaňových cereálií
1x	hrníček netučného mléka
1x	středně velký banán
1x	vařené vejce
1x	celozrnný toast
240 ml	čajová lžička másla

VARIANTA D	
2x	míchané vajíčko
2x	plátek šunky (nad 90% masa)
1x	celozrnný toast
2x	plátek sýra 30% sušiny
240 ml	ovocného džusu

VARIANTA E	
2x	palačinka (špaldová mouka)
1x	polévková lžíce sirupu/marmelády/medu
1x	čajová lžička arašídového másla
1 ks	libovolného druhu ovoce
1x	nízkotučný jogurt

# TIPY NA SVAČINU

## 1-2 HODINY PŘED ZÁPASEM

### VARIANTA A

**1-2 KS**

toastového chleba

**1-2**

polévkové lžíce  
arašídového másla  
+ džem

### VARIANTA B

**1x**

miska cereálií s nízkým  
obsahem vlákniny  
(např.: kukuřičné/rýžové  
lupínky) + med

**1/2**

hrníčku teplého  
nízkotučného mléka  
na promíchání vloček

### VARIANTA C

**2 KS**

toastového celozrnného  
chleba

**2**

plátky šunky  
nad 90 % masa

**2**

plátky sýru  
30 % v sušině

### VARIANTA D

**1**

sáček ochucené ovesné  
kaše + 1 ks ovoce  
bez slupky

### VARIANTA E

**1x**

sportovní tyčinka  
+ 240 ml sportovního  
sacharidového drinku

# MAKROŽIVINY

## POTŘEBNÉ V LEDNÍM HOKEJI / DEN

PŘÍJEM / DEN

### SACHARIDY

8-10 G/KG

60-65 %  
CELKOVÉHO PŘÍJMU  
V KCAL

### PROTEINY

1,4-1,7 G/KG

### LIPIDY (TUKY)

DOROVNÁNÍ  
DO KONEČNÉHO PŘÍJMU  
POTRAVIN V KCAL  
(CCA 20-35 % CELKOVÝCH  
KCAL)

# PODÍL SACHARIDŮ VE VYBRANÝCH POTRAVINÁCH

## CEREÁLIE

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Müsli (nezapékané)	¼ misky	18
Cereálie Cheerios	1 miska	20
Müsli Mixit s ovocem	1 miska	57
Cornflakes	1 miska	24
Ovesná kaše	1 miska-vařené	30
Obilné polštářky	1 miska	40

## OBILNÉ PRODUKTY

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Muffin	1 ks	25
Lívance	2 ks	30
Palačinky ze špaldy	1 ks	40
Celozrnný muffin	1 ks	
Bagel	120 g	60

## OVOCE

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Jablko	1 ks	20
Pomeranč	1 ks	20
Banán	1 ks	23
Hruška	1 ks	25
Hroznové víno	100 g	17
Rozinky	45 g	34

## NÁPOJE

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Sportovní drink UNISPORT	1 dávka	6,8
Mléko	240 ml	12
Pivo 12o	1 plechovka	21
Pivo 10o	1 plechovka	10
Ovocný džus	240 ml	30
Cola	1 plechovka	55

## ZELENINA

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Cuketa	½ misky	4
Brokolice	1 miska	10
Fazole	½ misky	5
Mrkev	1 ks	7
Hrášek	½ misky	10
Kukuřice	½ misky	18
Rajčata	1 ks (100 g)	4

## POLOTOVARY, MRAŽENÁ JÍDLA, KONZERVY

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Sushi (Lidl)	6 ks	45
Polévky (Rohlík.cz)	300 ml	11
Pizza (zamražená)	1 ks	45
Fazolové burrito	1 ks	50
Chili Noc carne	100 g	15
Mražené taštičky s povidly	1 balení	53

## RÝŽE, TĚSTOVINY, ŠKROBOVINY

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Jasmínová rýže	100 g	25
Basmati rýže	100 g	80
Indiánská rýže Lagris	100 g	74
Batáty	100 g	37
Brambory	100 g	25
Těstoviny Adriana	100 g	30
Špagety	100 g	25

## SLADKOSTI

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Čokoládové cookies	1 ks	10
Sušenky Oreo	1 ks	8
Javorový sirup	1 polév. lžice	15
Zmrzlina/Nanuk	1	40
Haribo medvídci	1 balení	154
Kinder čokoláda	50 g	27

# VHODNÉ A NEVHODNÉ ŽIVOČIŠNÉ PROTEINY PRO LEPŠÍ REGENERACI

VELMI VHODNÉ TUKY VELMI LIBOVÉ MASO	VELMI VHODNÉ TUKY LIBOVÉ MASO	VHODNÉ TUKY STŘEDNĚ TUČNÉ MASO	NEVHODNÉ TUKY TUČNÉ MASO
Kuřecí a krůtí bez kůže	Hovězí pečeně	Kvalitní hovězí bez tuku	Vepřová žebra
Zvěřina	Steak (biftek, kotleta, svíčkové řezy)	Sekaná (kvalitní maso)	Mleté vepřové
Škeble	Steak z roštěnce	Hovězí konzerva	Vepřový párek
Krab	Svíčková	Mleté hovězí	Salámy
Krevety	Mleté hovězí medailonky	Vepřová panenka	Klobásy
Sardinky	Roštěnec	Vepřová kotleta	Buřty
Humr	Jehněčí	Mleté jehněčí	Hot dogy
Tuňák (čerstvý/konzerva ve vl. šťávě)	Kuře a krůta	Telecí kotleta	Smažená jídla
Losos	Kachna a bažant bez kůže	Kuře s kůží	Tučné sýry nad 45 %
Pstruh	Ústřice	Mleté kuřecí a krůtí	Niva
Halibut	Čerstvý losos	Pečené kuře s kůží	Čedar
Treska	Sardinky (vl. šťáva)	Pečená ryba	Gorgonzola
Platýs	Tuňák (v oleji)	Vejce	Brie
Vaječné bílky (ze 2 vajec)	Králík	Sýry 30 %	Ementál
Sýry pod 30 %, netučný/nízkotučný Cottage	Krůtí šunka	Feta, mozzarella, ricotta	

# VHODNÉ ROSTLINÉ PROTEINY PRO LEPŠÍ REGENERACI

Fazole, hrách, čočka aj.	Tempeh
Quinoa	Tofu
	Sója



# ROZDĚLENÍ TUKŮ Z HLEDISKA REGENERACE

## VHODNÉ TUKY MONONASYCENÉ TUKY

Mandle

Ořechy (kešu, makadamové, pekanové,  
lískové, pistácie)

Ryby

Olivy

Oleje (kanolový/řepkový, olivový)

Avokádo

Ořechová másla  
(arašídové, mandlové, z kešu)

## VHODNÉ TUKY POLYNASYCENÉ TUKY

Margarín-nízkotučný

Rama Natur ve vaničce

Majonéza

Oleje (kukuřičný, sójový, lněný, saflorový,  
slunečnicový, bavlníkový)

Salátový dresink-lépe nízkotučný

Semínka (lněná, dýňová, slunečnicová)

Vlašské ořechy

## NEVHODNÉ TUKY NASYCENÉ TUKY

Slanina

Máslo

Smetanové sýry

Smetany ke šlehání

Šlehačka

Tuky (kokosový, palmojadrový)

Kysané smetany

# ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU

# TIMING PŘIJATÝCH ŽIVIN

## LEDNÍ HOKEJ



### PŘED AKTIVITOU

#### Lehký a střední zátěž

Svačina není potřeba, pokud se netrénuje před snídaní nebo neuplynuly od posledního jídla 3-4 hod (15 g sacharidů těsně před nebo 25 g sacharidů 15-30 min před tréninkem)

#### Náročný

##### Svačina je potřeba:

1-2 hod před: 200 kcal, z toho do 50 g sacharidů; bílkoviny a tuky, jsou-li tolerovány 15-30 min před: 25 g sacharidů

Těsně před: 15 g sacharidů

### BĚHEM AKTIVITY

#### Lehký

Svačina není potřeba

#### Střední zátěž

##### Svačina je potřeba:

Pro 60-75 min aktivitu: 15-30 g sacharidů

Pro 90 min aktivitu: 30-45 g sacharidů

#### Náročný

30-60 g sacharidů na hodinu

### PO AKTIVITĚ

#### Lehký

Svačina není potřeba

#### Střední zátěž

0,7-1,0 g/kg sacharidů + 0,1-0,2 g/kg bílkovin

#### Náročný

1,0-1,5 g/kg sacharidů + 0,1-0,2 g/kg bílkovin.

Opakovat příjem nebo mít do dvou hodin po tréninku hlavní jídlo.