

## תפריט לפני אימון\*

תפריט המכיל פחמימות מורכבות שלוש שעות בטרם תחרות: יספק גלוקוז לשרירים ולכבד ויסייע בסבולת במיוחד באירועים ממושכים (משעה ויותר)

קפאין כ- 45-60 דקות בטרם תחרות (תוך התחשבות בכל הכללים והסייגים) עשוי לסייע בפעילות שמעל 60 דקות

## 3-4 שעות לפני הפעילות

על הארוחה הגדולה להיות: עשירה בפחמימות מורכבות, מתונה בכמות החלבון, דלת שומן, סיבים, סוכרים פשוטים, רבת נוזלים:

- ✓ 1/4 עוף/חזה עוף לא מטוגן
- ✓ כוס וחצי קינואה/אורז/פסטה מבושלת
- ✓ סלט ירקות טרי עם 2 כפיות שמן זית
- ✓ מנת פרי (תפ"ע/אפרסמון/כוס תות/כוס אבטיח/ כוס מלון)

## 1-2 שעות לפני:

- ✓ 1/2 כוס דגני בוקר לא ממותקים מחיטה מלאה עם כוס חלב דל שומן
- ✓ או עם גביע יוגורט דל שומן עד 1.5%
- ✓ או כריך מ-2 פרוסות לחם קל עם 2 כפות גבינה לבנה 5%
- ✓ או כריך מ-2 פרוסות לחם קל עם כפית מיוז + 2 פרוסות פטרמה דלת שומן

## שעה ומטה:

חטיף, פרי.

יש להיזהר מחטיפים ומוצרי בריאות לא מוגדרים ולא מוכרים

### חטיפים מומלצים:

- ✓ אגוזים, זרעונים ושקדים(על פי רב בימי מנוחה)
- ✓ דגני בקר יבשים כחטיף
- ✓ מחיות פרי
- ✓ קרקרים

## שתייה

2-3 לפני: כוס מים כל 15-30 דקות

20 דקות לפני: כוס נוספת

10 דקות לפני: לרוקן שלפוחית

אין להתייחס לצימאון כמדד ליובש

איבוד נוזלים של לפחות 2% ממשקל הגוף גורם לירידה של 10-20% ברמת הביצוע

באירוביקה עצימה הגוף יכול לאבד 3 ליטר מים

## ארוחה מיד לאחר אימון

- ✓ גביע יוגורט דל שומן עם 2 כפות גרנולה
- ✓ או 1/2 כוס דגני בוקר לא ממותקים מחיטה מלאה

## ארוחה לאחר אימון (חלון הזדמנויות - 45 דקות לאחר האימון)

- ✓ כריך מ-2 פרוסות לחם קל עם כפית מיונז + 2 כפות טונה במים
- ✓ או טוסט מ-2 פרוסות לחם קל עם פרוסת גבינה צהובה 9% שומן
- ✓ מנת פרי או חטיף דגנים עד 70 קלוריות

## ארוחה לאחר אימון - שלב ההתאוששות האיטית

- ✓ שניצל לייט עם 1/2 כוס אורז/פסטה/קינואה מבושל
- ✓ סלט ירקות עם כפית שמן

- תכנית זו היא בגדר המלצה בלבד, בכל מקרה יש להתייעץ ברופא או תזונאי מוסמך.