

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.

Strava je z pohledu fotbalisty rozdělena do dvou základních skupin, a to na:

Bílkoviny jako stavební složky svalů a na energetické zdroje tedy tuky a sacharidy, mezi které patří i cukry.

Bílkoviny pomáhají stavět a obnovovat svaly, a tak jsou velmi důležité před zátěží, kdy chrání již vybudované svaly, po zátěži, kdy opravují svaly, které trénovaly a v noci, kdy opravují a zesilují celý svalový aparát a připravují tělo na další den s tréninkem. Sacharidy a cukry jsou zdroje energie pro práci svalů. Tuky jsou sice také zdroji energie, ale fotbalisté je skoro nevyužívají, proto strava musí být skoro bez tuku, výjimkou jsou jen tučné mořské ryby (losos, makrela) a polotučné mléčné výrobky. Ryby pro srdce, mléčné výrobky pro kosti.

Bílkoviny

Nejrychleji po snědení se vstřebává syrovátka, což je jedna ze součástí mléka, a pokud je ve sportovních nápojích tak se označuje whey. Zdrojem syrovátky v potravě jsou jogurty, jogurtová mléka, zákysy, nebo kyšky, jako její zdroj ve sportovních nápojích vybíráme ty, které jsou označeny jako 100% whey protein. Surovátkové potraviny a nápoje se vstřebávají velmi rychle, a tak se konzumují před tréninkem jako ochrana svalů před příliš velkým poškozením a hned po tréninku pro nastartování obnovy svalů.

Pomaleji se vstřebávají bílkoviny z vajíček, z tvrdého sýry, z drůbežího masa – tyto bílkoviny konzumujeme buď k snídaním, pokud je trénink až za více než 2 hodiny, k obědu 3 hodiny a méně před tréninkem, nebo k večeři po tréninku, když den nebyl příliš náročný.

Nejpomaleji se vstřebává červené maso, zejména hovězí, o něco rychleji maso vepřové. U nich si musíme dávat pozor na tuk, ten totiž nejen, že vytváří tukové polštáře na těle, ale zpomaluje i trávení samotného masa. Doplňkovými 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. Jen pozor ti, co mají alergii na ořechy, ti by měli začít jen s pastou z bílých, tedy oloupaných mandlí (prodávají se v DM marketu).

Sacharidy

Energii fotbalista získává ze sacharidů a cukrů tedy ze škrobů jako je pečivo, brambory rýže, těstoviny a cukry z ovoce a samozřejmě ze sladkých věcí, cukrem slazených nápojů atd.

Tuky

Protože fotbalista skoro nekonzumuje tuky, tak, když potřebuje zhubnout, tak omezuje velikosti porcí příloh, jako jsou rýže, brambory, těstoviny a vynechává ovoce po tréninku a odpoledne a večer. Vybírá opravdu libové maso a takové tepelné úpravy jídla, kde nehrozí přidání tuku tedy grilování, dušení, vaření atd. To samé platí i pro škroby, když chci zrychlit její trávení, nebo zlepšit jejich stravitelnost tak je může tepelně upravit třeba jako vařeno kaši, zapečený toast, nebo jako „polystyrény“ nebo křehké kukuřičné chlebičky.

Je třeba vědět, že režim v Akademii se řídí rytmem

Předsnídaně – což bývá cca 6,15

Snídaně lehká – 7,45

Svačina velká - 9,40

Oběd cca - 12,30

Svačina odpolední lehká – cca 13,45

Svačina po tréninku – cca 16,30

Večeře – cca 19 hodin

II. 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.

Děkujeme

Kolektiv Regionálních fotbalových akademií FAČR



Michal Prokeš v.r.
*technický ředitel FAČR
člen VV FAČR*



Antonín Barák v.r.
vedoucí úseku talent. mládeže



RNDr. Pavel Suchánek v.r.
výživový poradce FAČR



Tomáš Maruška v.r.
koordinátor RFA FAČR

Předsnídaně

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

Tipy: ovocný čaj slazený cukrem a ...u ovoce preferujeme na toto jídlo buď ovoce kompotované, nebo dozrálé, ale oloupané

- Ovesná kaše s jablkem, nebo borůvkami
(ovesné vločky, mléko, jablko nastrohat, lžička rozinek, nebo hrst borůvek)
- Kojenecká výživa s piškoty
(půl balení dětské kojenecké výživy, hrst piškotů)
- Studená rýžová kaše s ovocem
(rozvařená rýže v mléce na i zchlazená, s kousky ovoce, nakrájet na čtverečky, možno i jako mléčnou rýži s ovocem)
- Jogurt s banánem nebo kompotovaným ovocem
(banán půlka, jogurt bílý cca do 5% tuku, půl balení, nebo miska kompotovaného ovoce)
- Pudina s ovocem
- Jogurt bílý s jahodami
(jogurt bílý, jahody, banán nebo borůvky)
- Jogurt s banánem a ořechy
(banán, jogurt, pasta z kešu ořechů)
- Bílý jogurt s vločkami a ovocem
(bílý jogurt, ovesné vločky nebo corn flakes, mandarinka, lněné semínko)

Snídaně po tréninku

lehké malé jídlo, hned po tréninku, většinou obložený bílý rohlík, toto je rychlé doplnění energie po tréninku, může se i zopakovat předsnídaně.

Velká svačina – velké jídlo dopoledne, doplňuje živiny, energii, stavební látky

- Chléb s vejci natvrdo, celer
(chléb 2x, vejce 3 ks, pomazánkové máslo, řapíkatý celer, rajče, paprika apod.)
- 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 jablem, ředkvičky a džus
(2x chléb, jablem, máslo, ředkvičky, jablečný džus)
- Fitness palačinky se špenátem a sýrem
(tvaroh, vejce 2 ks, olej, eidam, špenát)
- Chléb s lučinou, šunkou a paprikou
(chléb 2x, šunka nejvyšší jakosti 6 plátků, lučina, červená paprika)

- Zapečený italský toust
(toustový chléb 4x, eidam 30% 8 plátků, pesto, rajčata)
- Kaiserka s arašídovým máslem a ovocem
(Kaseirka 2x, arašídové máslo, jahody, kefír)
- Chléb s Cottage s šunkou , ředkvičky
(2x chléb, Cottage, kladenská pečeně 6x, nastrohané ředkvičky)
- Ovesná kaše s tvarohem a jablkem
(ovesné vločky, mléko, tvaroh polotučný, jablko, kešu)
- Dalamánek s tuňákovou pomazánkou
(dalamánek 2x, žervé, máslo, tuňák ve vlastní šťávě, jarní cibulka, sůl, pepř)
- Lívance z ovesných vloček
(vejce 2 ks, ovesné vločky, banán (půlka rozmačkat do těsta a půlku nakrájet na lívance), olej, jogurt milko, vlašské ořechy)
- Vajíčkový pomazánka s knackebrotem
(vejce 2 ks, máslo, jarní cibulka, koření, knackebrot 4 ks)
- Jogurt s pukanci, tvarohem, borůvkami a mandlemi
(jogurt, borůvky, pohankové pukance, tvaroh polotučný, trochu mléka, mandlové lupínky)
- Knäckebrot se šunkou a gervais, kedlubna
(knäckebrot 4x, šunka nejvyšší jakosti, gervais, kedlubna, nebo paprika, rajče)
- Rohlík s křenovou pomazánkou, ledový salát
pomazánka (tvaroh polotučný a křen, sůl, pepř), rohlík 2x, salát)
- Jogurt, pukance, jablko a ořechy
(Řecký jogurt, jablko, pekanové ořechy, pohankové pukance)

Oběd

- Pečený králík se špenátem a bramborové noky
(králičí maso 120 g, bramborové noky 60 g, oliv. olej 10 g, listový špenát 120 g, česnek, sůl, koření, třešňový kompot 100 ml)
- Kuřecí roláda s rýží, salát
(kuřecí prsa 120 g, žampiony 50 g, basmati rýže 40 g, oliv. Olej 15 g, cibule 30 g, hořčice 7 g, sůl, koření, okurka salátová 100 g – buď jako salát s cibulkou, octem a dochucené nebo „jen tak“)
- Játra na cibulce, rýže
(játra 120 g, rýže basmati 40 g, oliv. olej 10 g, cibule 30 g)
- Zapečená treska se šťouchanými brambory s pažitkou
(treska filet 140 g, šťouchané brambory 150 g, máslo 7 g, pažitka, citronová šťáva, sůl, kmín)
- Hovězí na houbách, papardelle
(libové hovězí maso 120 g, papardelle 30 g, olivový olej 10 g, houby 100 g, cibule 30 g, zelný salát 100 g)
- Hovězí plátek s dušenou brokolicí a rýží
(rýže basmati 50 g, olivový olej 10 ml, hovězí plátek 150 g, brokolice 150 g, cibule 20 g)
- Dušená mrkev s vepřovým masem, brambory ve slupce
(vepřové maso – kýta 130 g, brambory 150 g, olivový olej 10 g, mrkev 150 g)
- Lečo s rýží a kuřecím masem

(kuřecí prsa 120 g, rýže basmati 40 g, olej 10 ml, směs lečo 200 g)

- Treska a bramborovou kaší, salát zelný
(treska 150 g, bramborová kaše 220 g, oliv. olej 7 g, citronová šťáva, sůl, kmín, zelný salát 120 g)
- Hovězí steak s houbami, kuskus
(hovězí maso 120 g, žampiony 70 g, olej 10 g, sójová omáčka 1 lžíce, kuskus 65 g, brokolice 80 g, vývar 1 dcl, petržel)
- Špagety s vepřovým masem
(špagety 40 g, vepřové maso – kýta 120 g, cibule 20 g, rajčata v plechovce 130 g, česnek 1 stroužek, pálivá paprička 1 ks, koření)
- Dušené hovězí s basmati rýží a dušenými fazolkami
(hovězí maso 120 g, basmati rýže 80 g, dušené fazolky 150 g, oliv. olej 5 g, cibule 10 g)
- Kuřecí plátek na rajčatech, kuskus
(Kuskus 90 g, rajčata 80 g, protlak 20 g, kuřecí prsa 120 g, olej 5 ml, cibule 40 g, petrželová nať)
- Restované krůtí maso s grilovanou zeleninou, quinoa
(grilovaná zelenina – cuketa, cibule, papriky = 200 g, krůtí maso 120 g, quinoa 30 g, olej 3 ml)
- Bramborovo-hrášková kaše s krůtím plátkem
(bramborová kaše 250 g, hrášek 100 g, krůtí plátek 120 g, olej 5 ml)
- Aljašská treska se zapečeným lilkem
(treska filet 130 g, lilek 200 g, kukuřice konzervovaná 80 g, olivový olej 7 g, pažitka, citronová šťáva, sůl, kmín, brambory cca 150 g)

Odpolední svačina před tréninkem, možno použít inspiraci z předsnídaně

- Tvrký sýr, knuspi, okurka
(knuspi 2 ks, žervé, tvrdý sýr 4x, okurka)
- Šunka a salát
(Rohlík 2x, lučina, šunka nejvyšší jakosti, ledový salát)
- Jogurt s nektarinkou a lněným semínkem
(jogurt bílý, nektarinka, lněné semínko)
- Jogurt s pukanci, borůvkami a mandlemi
(jogurt, borůvky, pohankové pukance, trochu mléka, mandlové lupínky)

Odpolední svačina den volna - inspirace

- Vajíčkový pomazánka s knackebrotem
(vejce 2 ks, máslo, jarní cibulka, koření, knackebrot 3 ks)
- Jogurt s pukanci, tvarohem, borůvkami a mandlemi
(jogurt, borůvky, pohankové pukance, **tvaroh polotučný**, trochu mléka, mandlové lupínky 20 g)
- Vajíčkový pomazánka s knackebrotem
(vejce 2 ks, máslo, jarní cibulka, koření, knackebrot 3 ks)
- Čočkový salát se šunkou a sušenými rajčaty
(červená čočka 50 g, sušená rajčata v oleji 15 g, hlíva ústříčná 70 g, šunka vepřová 20 g)
Pokud připravujeme salát, tak 200-300 g (kombinujeme s tukem, bílkovinou potravinou a z příloh můžeme použít např. pečivo).

Večeře, možno i inspirace i v obědě

- Tortilly s krutím masem, avokádem a zeleninou
(Kukuřičné tortilly 2ks, krutí prsa 130 g, 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, pšenično-žitný chléb na krutony, koření, ole)
- Míchaná vejce s rajčaty a pažitkou
(Vejce 3 ks, rajčata, pažitka, máslo, kaiserka 2x)
- Bulqurito
(bulgur, krutí 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)

Druhá večeře

- Tvaroh polotučný a Hollandia bílá, kousek ovoce
(tvaroh ½ vaničky, jogurt 1/2, půlka ovoce na kostičky)
- Cottage sýr, kousky šunky
(Cottage 1 balení, kousky šunky)
- Šlehaný tvaroh s mraženými malinami
(tvaroh polotučný 1/2, maliny, lněné semínko)
- Cottage s okurkou dochucený bylinkami, rohlík
(Cottage, okurka, půl rohlíku)
- Bílý jogurt s tvarohem a kakaem
(jogurt Hollandia 1/2, tvaroh polotučný 1/2, lžička kakaa, trochu vanilkového cukru)
- Ricotta našlehaná s borůvkami, a mandlemi
(ricotta 60 g, jogurt 1 polévková lžíce, mandlové plátky)
- Cottage s kukuřičnými lupínky
(Cottage, polévková lžíce corn flakes)
- Tvaroh polotučný a milko jogurt řecký bílý, borůvky
(tvaroh 1/2, jogurt 1 balení, 2 lžíce borůvek)
- Cottage sýr, jogurt, kapie
(Cottage 1 balení, bílý jogurt 1/2, kapie)
- Zeleninový salát, 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)