

**Przykładowa dieta ucznia – sportowca sekcji pływackiej RWKS SPARTA**

Wstaję i szklanka ciepłej wody z cytryną!!!

Należy pić wodę przez cały dzień ale małymi łykami. Można zabrać 0,5 litrową wodę lub zakupić butelką z filtrem wtedy można nalewać wodę z kranu np. w szkole.

**POSIŁEK I – 5:30 (7.15) – Poranny posiłek**

Jogurt z owocami, otrębami, lnem i owocami

-Jogurt naturalny 150 g 1 kubek

-Banan 1/2 małej sztuki

-Jabłko lub gruszka 1 mała sztuka

-Rodzynki suszone 1 łyżeczka

-Otręby owsiane 4 łyżeczki

-Siemie lniane 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

-Banana i jabłko pokroić w kostkę.

-Dodać jogurt, rodzynki, otręby, len i wymieszać.

**POSIŁEK II – około 9.30 (przerwa)**

Przekąska w postaci owoców do wyboru i urozmaicamy (jabłko, banan, gruszka, pomarańcza, mandarynki)

**POSIŁEK III – około 11:30 (przerwa)**

1. Serek wiejski ze świeżymi warzywami, pieczywo, olej lniany

-Serek ziarnisty 1 kubek

-Papryka czerwona 1 mała sztuka

-Rzodkiewka 5 sztuk

-Papryka zielona 1 mała sztuka

Sposób przygotowania:

Warzywa do wyboru

2. Kanapka na ciemnym pieczywie z twarożkiem lub serem żółtym

3. W przypadku obiadu w szkole zupka 

**POSIŁEK IV – około 13:30 lub 14:15 /przed treningiem popołudniowym/**

Obiad w szkole lub w domu. W sytuacji obiadu w szkole dobrze jest zjeść 1,5 godziny wcześniej zupę.

Brak stołówki w szkole obiad przygotowujemy w domu dzień wcześniej. Odgrzewamy i ładujemy do termosu lub pojemnika. Dużo warzyw, zamiast ziemniaków kasze różnego rodzaju lub makaron pełnoziarnisty, ryż na słodko.

**Trening popołudniowy – 15.30-17.00**

**POSIŁEK V – około 18.00**

1. Sałatka makaronowa z brokułem (warzywami) lub wiele innych (sezon warzywny i nie tylko)

-Makaron razowy 1 porcja

-Brokuły kilka różyczek

-Papryka czerwona 1/3 małej sztuki

-Oliwa z oliwek 1 łyżeczka

-Sól 1/3 łyżeczki

-Zioła prowansalskie 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

-Brokuły i makaron ugotować osobno w osolonej wodzie.

-Składniki wymieszać, dodać pokrojoną drobno paprykę.

-Skropić oliwą.

-Przyprawić pieprzem i dodać zioła prowansalskie.

2. Naleśniki (mąka kukurydziana)

3. Sałatki warzywne w różnej formie (cały rok)

4. Omlet

5. Danie obiadowe

**POSIŁEK VI – około 20.30 – przed snem**

Delikatna przekąska. Cos co zostało z dnia 

**DNI TRENINGOWE I BEZTRENINGOWE**

-Witaminy i minerały

/1x dziennie po obiedzie + dużo wody/

-Izotonik – woda, cytryna, miód, trochę soli

/przed i po treningu/

-Sok z buraka, jabłek, pomarańczy – wyciskany

/w ciągu dnia/

**Wytrwałość, konsekwencja, i wiara w osiągnięcie celu! Każdy z nas powinien go mieć!**

POWODZENIA!!!