

Vážení rodiče,

Posíláme Vám inspiraci, jak by se kluci měli stravovat, než začnou trénovat v rámci akademií, je to i inspirace jak jíst o víkendu, nebo o prázdninách,

Děkuji a přeji hodně úspěchů

Suchánek

Snídaně

Pokud není dopo trénink (zápas)

- Chléb s vejci natvrdo, celer
(chléb celozrnný 70 g, vejce 2 ks, pomazánkové máslo 30 g, řapíkatý celer 100 g)
- Houska s mrkvovou pomazánkou
(houska celozrnná 2 ks=50 g, lučina 50 g, tvaroh polotučný 80g, mrkev 180 g, citronová šťáva, bylinky, semínka lněná 30 g)
- Rybičková pomazánka s celozrnnou bagetou
(celozrnná bageta 50 g, tvaroh NT 100 g, sardinky 80 g, sůl, pepř, jarní cibulka 30 g, paprika 80 g)
- Chléb s jablem, ředkvičky a džus
(žitný chléb 50 g, jablek 100 g, máslo 10 g, ředkvičky 80 g, jablečný džus 100 ml)
- Fitness palačinky se špenátem a sýrem
(tvaroh 120 g, bílky 2 s, olej 5 ml, eidam 50 g, špenát 50 g)
- Chléb s lučinou, šunkou a paprikou
(celozrnný žitný 60 g, šunka výběrová 60 g, lučina 30 g, červená paprika 150 g)
- Dalamánek s tuňákovou pomazánkou
(dalamánek 70 g, žervé 20 g, máslo 15 g, tuňák ve vlastní šťávě 65 g, jarní cibulka 25 g, sůl, pepř)
- Chléb s vejci natvrdo, celer
(chléb celozrnný 70 g, vejce 3 ks, pomazánkové máslo 30 g, řapíkatý celer 100 g)

Snídaně

Pokud je dopo trénink (zápas)

- Zapečený italský toust
(toustový chléb tmavý 4x22 g, eidam 30% 65 g, pesto 30 ml, rajčata 100 g)
- Meruňková snídaně s jogurtem
(müsli sypané 40 g, jogurt Hollandia bílý 250 g, meruňky 100 g, ořechy 30 g)
- Ovesná kaše s borůvkami

(ovesné vločky 40 g, mléko 300 ml, borůvky 70 g, ořechy 20 g)

- Kaiserka s arašídovým máslem a ovocem

(Kaiserka 65 g, arašídové máslo 50 g, jahody 100 g, kefír 250 ml)

- Chléb s Cottage s šunkou , ředkvičky

(žitný chléb 80 g, Cottage 150 g, kladenská pečeně 48 g, nastrouhané ředkvičky 100 g)

- Ovesná kaše s tvarohem a jablkem

(ovesné vločky 40 g, mléko 00 ml, tvaroh polotučný 0 g, jablko 0 g, kešu 30 g)

- Houska s mrkvovou pomazánkou

(houska celozrnná 1 ks=50 g, lučina 50 g, tvaroh polotučný 100 g, mrkev 180 g, citronová šťáva, bylinky, semínka lněná 30 g)

- Lívance z ovesných vloček

(vejce 1 ks, ovesné vločky 40 g, banán 120 g (60 g rozmačkat do těsta a 60 g nakrájet na lívance), olej 10 g, jogurt milko 140 g, vlašské ořechy 15 g)

Dopolední svačina před tréninkem (před zápasem)

- Jogurt s banánem a ořechy

(banán 120 g, jogurt 200 ml, ořechy kešu 30 g)

- Bílý jogurt s vločkami a ovocem

- (bílý jogurt Hollandia 200 ml, ovesné vločky 20 g nebo corn flakes, mandarinka 60 g, lněné semínko 30 g)

- Jogurt bílý s jahodami

(jogurt bílý 250 g, jahody 100 g)

- Banán, podmásli a semínka

(banán 90 g, podmásli 300 ml, semínka slunečnicová 20 g)

- Jogurt bílý s vločkami, ananasem a proteinem

(jogurt bílý 200 g, ananas 150 g, vločky ovesné 50 g, Nu3tion WPC 80 syrovátkový protein 40 g)

- Milko jogurt, pukance, jablko a ořechy

(milko řecký jogurt 140 g, jablko 160 g, pekanové ořechy 20 g, pohankové pukance 45 g)

Pokud není dopo trénink

- Jogurt s pukanci, tvarohem, borůvkami a mandlemi

(jogurt 135 g, borůvky 80 g, pohankové pukance 20 g, tvaroh polotučný 60 g, trochu mléka, mandlové lupínky 20 g)

- Vajíčkový pomazánka s knackebrotem
(vejce 2 ks, máslo 20 g, jarní cibulka 40 g, koření, knackebrot 2 ks = 26 g)
- Knackebrot se šunkou a gervais, kedlubna
(knackebrot 3x13 g, šunka vepřová 100 g, gervais 30 g, kedlubna 100 g)
- Rohlík s křenovou pomazánkou, ledový salát
pomazánka 15 g (tvaroh polotučný 100 g a křen 15 g, sůl, pepř), rohlík 30 g, salát 60 g)
- Cottage s vlákninou a meloun
(Cottage 200 ml, Dobrá vláknina 40 g, vodní meloun 200 g)

Oběd

Oběd pokud je odpo tréning (zápas)

- Pečený králík se špenátem a bramborové noky
(králíčí maso 100 g, víno bílé 30 ml, 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 100 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“)
- 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)
- Kuřecí plátek na rajčatech, kuskus
(celozrnný kuskus 90 g, rajčata 80 g, protlak 20 g, kuřecí prsa 120 g, olej 5 ml, cibule 40 g, petrželová nat')
- Bramborovo-hrášková kaše s krutím plátkem
(bramborová kaše 250 g, hrášek 100 g, krutí plátek 120 g, olej 5 ml)
- Gnocchi, králík na víně se špenátem
(králíčí maso 120 g, špenát 150 g, bramborové gnocchi 120 g, česnek, olej 5 g, bílé suché víno 30 ml)
- Zapečená treska se šťouchanými brambory s pažitkou
(treska fileť 110 g, šťouchané brambory 150 g, máslo 7 g, pažitka, citronová šťáva, sůl, kmín, grep 200 g)

- Lečo s rýží a kuřecím masem

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

Oběd pokud není odpo tréink

- 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)

- 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)

- Játra na cibulce, rýže

(játra 120 g, rýže basmati 40 g, oliv. olej 10 g, cibule 30 g)

- 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 130 g, basmati rýže 80 g, dušené fazolky 150 g, oliv. olej 5 g, cibule 10 g)

- Játra na cibulce s rýží, kompot

(kuřecí játra 120 g, basmati rýže 100 g, olej 5 ml, cibule 30 g, jablečný kompot 100 g)

- Špagety s panenkou v rajčatové omáčce

(špagety 90 g, panenka vepřová 100 g, rajčata loupaná 100 g, cibulka 40 g, bazalka, koření)

- 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)

- Lečo s vejcem, chléb

(lečo (cibule, paprika, rajčata) 200 g, vejce 2 ks, olej 5 ml, tostový chléb tmavý 3x25 g)

- Tagliatelle s tuňákem, tofu a rukolou

(Tagliatelle Panzani 80 g, tuňák 80 g, tofu 80 g, rukola 50 g, olivový olej 5 ml)

Odpolední svačina pokud je trénink (zápas) odpoledne - inspirace i ve svačinách

- Kefír s ořechy

(kešu ořechy 35 g, kefirové mléko 400 ml)

Jogurt s nektarinkou a lněným semínkem

(jogurt bílý 200 g, nektarinka 100 g, lněné semínko 15 g)

Jogurt s pukanci, tvarohem, borůvkami a mandlemi

(jogurt 135 g, borůvky 80 g, pohankové pukance 20 g, trochu mléka, mandlové lupínky 20 g)

Odpolední svačina pokud není trénink - inspirace i ve svačinách

- Tvrdý sýr, knuspi, okurka

(knuspi 30 g = 2 ks, žervé 10 g, leerdamer 17% 75 g, okurka 100 g)

- Šunka, grahamový rohlík salát

(grahamový rohlík 2x 40 g, lučina 20 g, šunka nejvyšší jakosti 4 plátky, ledový salát 50 g)

- Vajíčkový pomazánka s knackebrotem

(vejce 2 ks, máslo 20 g, jarní cibulka 40 g, koření, knackebrot 3 ks)

- Čočkový salát se šunkou a sušenými rajčaty

(červená čočka 50 g, sušená rajčata v oleji 15 g, šunka vepřová 80g)

Večeře, možno i inspirace i v obědě

- Tortilla se sýrem a kukuřicí

(tortilla pšeničná 75 g, kukuřice konzervovaná 25 g, zakysaná smetana 12% 20 g, ledový salát 20 g, eidam 20% 30 g, cherry rajčata 30 g)

- Restované krůtí maso s grilovanou zeleninou, quinoa

(grilovaná zelenina - cuketa, cibule, papriky = 200 g, krůtí maso 110 g, quinoa 30 g, olej 3 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)

- Zapečené tousty

(6 plátků toustových chlebů=3 tousty, eidam 30% 100 g, bazalka, rajčata 100 g, oregano, bazalka)

- Tortilly s krutím masem, avokádem a zeleninou

(Kukuřičné tortilly 100 g -2 ks, krutí prsa 130 g, avokádo 50 g, chilli, ledový salát 100 g, sterilovaná kukuřice 25 g, rajčata 50 g)

- Kuskusový salát s tuňákem a zeleninou

(kuskus celozrnný 50 g, tuňák 100 g, olivový olej 10 g, mix čerstvé zeleniny 200 g)

- Salát z grilované zeleniny

(grilovaná zelenina (cukety, papriky, rajčata) 200 g, šmakoun hlíva 100 g, balkánský sýr 100 g, pšenično-žitný chléb na krutony 50 g, koření, olej 5 ml)

- Míchaná vejce s rajčaty a pažitkou

(Vejce 3 ks, rajčata 70 g, pažitka 20 g, máslo 5 g, kaiserka cereální 40 g)

- Bulgurito

(bulgur 50 g, krutí prsa 120 g, olej 5 ml, mražený mix zeleniny 150 g, koření)

- Sýr s pita chlebem a červenou řepou

(čerstvý sýr přírodní 100 g, červená řepa 150 g, polníček 20 g, vlašské ořechy 5 g, pita chléb 65 g)

Druhá večeře

- Tvaroh polotučný a milko jogurt řecký bílý

(tvaroh 100 g, jogurt 140 g)

- Tvaroh polotučný a bílý jogurt Hollandia

(jogurt 100 g, tvaroh 100 g)

- Cottage sýr

(Cottage 1 balení)

- Šlehaný tvaroh s mraženými malinami, vločky

(tvaroh polotučný 250 g, maliny 50 g, lněné semínko 5 g, ovesné vločky 10 g)

- Cottage s okurkou dochucený bylinkami, rohlík

(Cottage 100 g, okurka 100 g, sojový rohlík 45 g)

- Bílý jogurt s tvarohem a kakaem

(jogurt Hollandia 100 g, tvaroh polotučný 50g, lžička kakaa s nízkým obsahem tuku, Dobrá vláknina 50 g)

- Ricotta našlehaná s borůvkami, a mandlemi

(ricotta 60 g, jogurt 1 polévková lžíce, mandlové plátky 3 g)

- Bílý jogurt Milko řecký

(jogurt Milko 140 g)

- Cottage s kukuřičnými lupínky

(Cottage 70 corn flakes 15 g)

- Tvaroh polotučný a milko jogurt řecký bílý, borůvky

(tvaroh 100 g, jogurt 140 g)

- Cottage sýr, jogurt, kapie
(Cottage 100 g, bílý jogurt 70 g, 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)
- Cottage s řapíkatým celerem dochucený bylinkami
(Cottage 50 g, celer 100 g)
- Mrkvové hranolky s dipem
(zakysaná smetana 30 g, jogurt 70 g, tvrdý tvaroh 50g, mrkev 180 g)
g)
- Ricotta s křížalami
(ricotta 60 g, jogurt, křížaly 15 g)