

Základní doporučení k jídelníčku fotbalových akademií

Možnosti jaké mohou nastat

1. Ranní trénink od 7 nebo 8 hodin, snídaně cca 6,30, nebo 7,30 , nebo se jde do bazénu !!!! Pokud jdu do bazénu ráno, snídaně opět lehká a alespoň 40 minut před bazénem

Snídaně probíhají pokud možno společně, jak hráči z internátu, tak ti co bydlí doma. Vždy by měl být přítomen trenér, nebo šéftrenérem určená osoba, aby dohlídl na to, že se opravdu každý hráč alespoň minimálně nají. Zároveň zajistí klid při snídani a pomáhá tak pracovníci školní, nebo internátní kuchyně. Součástí snídaně je i barel, nebo jiná nádoba s nápojem pro ranní trénink, z něj si hráči načerpají tekutiny pro ranní trénink a po tréninku

Snídaně - je velmi lehká, je menší a spolu s malou snídaní by hráči měli dostat obložený rohlík (máslo, nebo pomazánka, šunka, nebo kladenka, tvrdý sýr.), nebo obložený chléb, to je jídlo po prvním ranním tréninku, aby neměli hlad do velké svačiny v 9,35 (9,40)

Co k snídani - Miska jogurtu s ovocem, nebo pár lžic cornflakes do jogurtu, musli tyčinka bez polevy a kousek ovoce, ovocné pyré (dětská výživa) a jogurt, piškoty a jogurt, jogurt a med, mléčná rýže s ovocem, puding s ovocem, kaše s minimem vlákniny s ovocem, kaše s medem, ale pozor jen malinko másla... Ovoce preferujeme s minimem vlákniny - buď pyré, nebo oloupané a na kostičky (jablka), nebo skvělé je ovoce kompotované, možno i ovoce sušené například rozinky do jogurtu atd. Možno i nekynutý muffin, nekynutý ovocný šáteček

Proč preferujeme mléčné výrobky - podporujeme silné kosti a vápník je důležitý pro svalovou práci, proti křečím

Pro úsporu času a práce kuchyně doporučuji využívat tento systém:

Jogurt do velké mísy - sběračka a každý si nabere (nebo trenér, každému nabere sběračku do misky, vedle mísa s cornflakes, kuličkami, poštárky atd. nebo kompotovaným ovocem... možnost si přidat ořechy - nevmíchávat - možnost alergie na ořechy

Pitný režim - ovocný čaj slazený medem, cukrem, možno i kakao,

Barel s vodou - o ten se stará trenér, ulehčuje práci kuchyňskému personálu - hráči si do načerpají vodu (ionťák) na trénink - kontrolujte aby v lahvích kluci neměli plíseň, pravidelně ji vymývat po každém dni !!!

Co by nemělo být k malé svačině, pokud je brzy ráno trénink: kynuté věci - kobliha, kynuté buchty, větší množství pečiva, croissanty plněné, sušenky slepované

2. Snídaně běžná před vyučováním -není ranní trénink

Snídaně před vyučováním - je volná, možno sladká ovocná buchta, bábovka, tvarohový koláč, hutný s ovocem, obložený chléb s pomazánkou, šunka, sýr, možný termix, pribináček, různé tvarohové pomazánky, šunka nejvyšší jakosti, cikánská

pečeně, kladenka, tvrdý sýr 30 i 45% tuku, žervé, cottage, vejce na všechny způsoby, míchaná bych nechal na velkou svačinu 9,35 + 1 kus ovoce

Možno výjimečně: šunkové párky (výjimečně)

3. Svačina velká - 20 minut - 9,35-10,00

- a) 2x rohlík, nebo chleba - 4 kolečka šunky, 4 plátky tvrdého sýra, 10 gramů másla atd.
- b) Míchaná vajíčka cca 1,5 vejce na hráče, chléb s máslem, nebo rohlík s máslem, 1 kus ovoce
- c) Chléb plátek šumava, máslo cca 5g, vejce natvrdo nakrájené na chléb, šunka, ředkvička, 1 kus ovoce
- d) Chléb, houska s pomazánkou rybičkovou, tvarohovou, vajíčkovou ovoce

4. Oběd - 1,5 standartního oběda pro druhý stupeň, polévka + hlavní jídlo, přílohy brambor, rýže, polenta + porce zeleninového salátu 3 x týdně, 2x týdně ovocný kompot pokud není sladká svačina

Co na oběd raději ne: Smažené v trojobalu (výjimečně), uzeniny nižší kvality, sladký oběd (max. jednou týdně), častěji houskový knedlík, pizza, listové těsto

- a) Kuřecí maso - kuřecí stehno, kuřecí řízek, možno i mleté napůl s kvalitním vepřovým masem
- b) Pokud to jde, bylo by skvělé maso krůtí - má vysoký obsah železa
- c) Vepřový plátek dušený, vepřové maso libovější, ne smažené v trojobalu (to jim o víkendu uvaří rodiče)
- d) Hovězí a telecí maso na všechny způsoby
- e) Přílohy - brambor, rýže, občas těstoviny, jednou týdně max. knedlík houskový, knedlík bramborový z brambor možno častěji
- f) Z luštěnin preferujeme červenou čočku, cizrnu - ostatní mohou nadýmat
- g) Ryby - ne pangas, jinak dle nabídky, ne v trojobalu, ale zapečená v zelenině, dušené, grilované - filé, pokud alergie na ryby u hráče tak rybu nahradí porce kuřete
- h) Občas i sladký oběd - žemlovka, rýžový nákyp s ovocem, zejména pokud je trénink brzy odpoledne

- i) Občas těstoviny jako hlavní část jídla - špagety, vrtule atd. - nejlépe s kuřecím masem a zeleninou - opět pokud je náročný program a je brzy po obědě trénink nebo zápas...
- 5. Odpolední svačina - do pytlíku, vždy 1 kus ovoce - sní pře tréninkem, nebo sní celou svačinu pokud je trénink později , více než 3 hodiny po obědě, velikost porce zbytku odpovídá velké svačině dopolední - aby to bylo přenosné, omezený výběr potravin
 - a) 2x rohlík - 4x šunka, 4x tvrdý sýr tvarohová pomazánka, luštěninová pomazánka (např. cizrnová) , tvaroh s kapií, sýrová pomazánka - ne tavený sýr ale raději čerstvý sýr s máslem smíchat, tvaroh smíchat s máslem atd. atd..
 - b) 2x chléb - připlácnu na sebe- pomazánka, nebo málo 10g - 4x šunka, 4x tvrdý sýr
 - c) 2 housky ...
 - d) 2 bagetky - cca 60-80 gramů jedna...

Večeře

Doporučení k večeři jsou shodná s doporučením pro oběd, může být i studená večeře, kdy preferujeme šunku, rybičky, tvrdý sýr, tvarohové pomazánky

Co určitě ne: větší množství ovoce, sladká večeře - mimo jiné ovocné knedlíky, žemlovka , těstoviny jako hlavní část jídla, velké množství pečiva

Druhá večeře

Mléčné výrobky tvaroh, jogurt, cottage, s malým množstvím ovoce, tvrdé sýry s nižším obsahem tuku, šunka nejvyšší jakosti a jen malé množství pečiva, opět pokud hráči na internátu tak druhá večeře je starostí vychovatele... připraví do kuchyňky Cottage a krájené rohlíky na půlky a hráči si to snědí před spaním

NE na druhou večeři

sladké, ne velké porce ovoce, džemu, džusu, sladkostí, brambůrky, chipsy, krekry, sušenky s náplní