**Istotny składnik diety regeneracyjnej – sprawdź, czy masz go w swoim menu**

**Jednym z istotnych czynników sukcesu w budowaniu formy i masy mięśniowej jest właściwa regeneracja po treningu. Bez niej nawet najlepszej jakości trening może nie przynieść oczekiwanych efektów. Posiłek potreningowy warto dopasowywać do indywidualnych potrzeb, niemniej istnieje kilka uniwersalnych zasad, które stanowią doskonały fundament. O czym warto pamiętać komponując posiłki regeneracyjne? Podpowiadamy kilka sprawdzonych patentów.**

**Dlaczego posiłek potreningowy jest tak ważny?**

Efektem każdego solidnego treningu są mikrourazy włókien mięśniowych, a naszym celem jest ich prawidłowa odbudowa oraz przywrócenie energii. Składnikiem odżywczym, który buduje każdą komórkę naszego ciała jest białko, i to ono powinno stanowić bazę każdego posiłku regeneracyjnego. Produktem spożywczym, który dostarcza nie tylko dobrej jakości białka, ale także składników odpowiadających za prawidłową przemianę energii i właściwy metabolizm wszystkich składników odżywczych, jest naturalny ser żółty. Odpowiednia ilość białka nie tylko buduje nasze mięśnie i poprawia nasze wyniki sportowe, zwiększając naszą siłę i wytrzymałość, ale także przyspiesza gojenie ran oraz wpływa pozytywnie na nasze dobre samopoczucie.

– Enzymy zawarte w serach żółtych ułatwiają przebieg procesów chemicznych zachodzących każdego dnia w naszym ciele. Aktywnie uczestniczą w budowie komórek, stymulują ich rozwój oraz umożliwiają wchłanianie się większości witamin i mikroelementów – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Zdaniem naukowców, najlepsze efekty przynosi spożycie posiłku regeneracyjnego w ciągu dwóch godzin od zakończenia treningu. To czas, który specjaliści nazywają tzw. oknem anabolicznym, kiedy nasz organizm szczególnie efektywnie przyswaja wszelkiego rodzaju składniki odżywcze. Po treningu warto zadbać nie tylko o dostarczenie odpowiedniej ilości białka i węglowodanów, ale również o uzupełnienie utraconych elektrolitów – sodu, magnezu i potasu.

**Jak komponować posiłki regeneracyjne?**

Właściwie skomponowany posiłek potreningowy nie tylko przyspiesza regenerację naszego organizmu, ale także zmniejsza ryzyko wystąpienia ewentualnych stanów zapalnych. Posiłek regeneracyjny, niezależnie od uprawianej aktywności, powinien bazować na minimum 40 gramach białka. Indyk, kurczak, ryby, jaja, sery, a także rośliny strączkowe i tofu – to najlepiej przyswajalne źródła białka. Aby utrzymać właściwy poziom tego makroskładnika w naszej diecie możemy dodatkowo wspierać się specjalnymi odżywkami dla sportowców. Ważne też, by w każdym posiłku nie brakowało warzyw lub owoców, które są prawdziwą kopalnią witamin i minerałów, a także zdrowych tłuszczów, które ułatwią ich wchłanianie.

Planując posiłki potreningowe należy brać pod uwagę rodzaj aktywności fizycznej. Treningi siłowe wymagają większej podaży białka, a treningi wytrzymałościowe dodatkowych porcji węglowodanów, w postaci np. brązowego ryżu, komosy ryżowej, makaronów pełnoziarnistych lub owsianki. Sprawdzoną przekąską po treningach cardio są natomiast koreczki z owoców i żółtego sera z dodatkiem gęstego jogurtu. Jeżeli naszym celem treningowym jest budowa masy mięśniowej i pozbycie się tkanki tłuszczowej, powinniśmy zwracać uwagę nie tylko na ilość dostarczanego białka, ale także na kaloryczność wybieranych produktów.

– Wybierając żółty ser dojrzewający warto pamiętać, że sery typu holenderskiego są bogatym źródłem cynku, fosforu, magnezu i potasu. Z kolei sery typu szwajcarskiego charakteryzują się wysoką zawartością wapnia oraz witamin z grupy B. Osoby dbające o kaloryczność swoich posiłków powinny także pamiętać, by sięgać po sery dojrzewające o niższym wskaźniku kaloryczności, jak np. Gouda czy Edamski – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Pomysły na zdrowe i pełnowartościowe lunchboxy nie tylko dla sportowców**

Czas poświęcony na przygotowanie posiłków potreningowych to inwestycja w nasze zdrowie. Zaniedbanie posiłków po wysiłku fizycznym nie tylko nie pozwoli nam się zregenerować, ale także zmniejszy efektywność kolejnych aktywności. Aby nie ulec pokusie zjedzenia czegokolwiek, posiłki regeneracyjne warto przygotować jeszcze przed treningiem. Dla amatorów porannej aktywności sprawdzonym patentem jest przygotowywanie lunchboxów już wieczorem i trzymanie niewielkich porcji z lodówce.

Klasycznym daniem potreningowym jest kurczak z warzywami z ryżem. Możemy dowolnie podkręcać to danie wymieniając kurczaka na rybę, gotowane jajko lub kawałki żółtego sera. Biały ryż warto od czasu do czasu zastąpić komosą ryżową, kaszą gryczaną lub jaglaną. Łatwym do przygotowania posiłkiem regeneracyjnym są różnego rodzaju zupy, wzbogacone dodatkową porcją białka. Składnikiem, który uzupełni zupę o dodatkowe wartości odżywcze, ale także nada daniu wyjątkowej kremowości, jest gęsty jogurt z solidną garścią tartego żółtego sera.

Bardzo wdzięcznym pomysłem na posiłek regeneracyjny – w dodatku idealnym do różnego rodzaju modyfikacji – jest omlet. Do roztrzepanych jajek możemy dodać właściwie wszystko – od mięsa, poprzez owoce morza, po ulubione sezonowe warzywa i świeże zioła. My proponujemy oryginalne zestawienie – ze szczawiem i żółtym serem. Przepis podajemy poniżej.

**Omlet ze szczawiem i żółtym serem**

Składniki:

* 4 jajka,
* 50 g liści szczawiu,
* 3-4 łyżki startego sera żółtego Gouda MSM Mońki,
* 2-3 łyżki oliwy,
* sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Jajka wbijamy do miski i doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy starty ser Gouda. Szczaw myjemy, odrywamy łodyżki, zwijamy w rulony i kroimy w cienkie paseczki. Podsmażamy na odrobinie oliwy aż zmięknie. Dodajemy jajka i całość mieszamy. Omlet smażymy na małym ogniu aż spód się zarumieni, po czym przewracamy na drugą stronę. Gotowy omlet posypujemy startym serem i doprawiamy pieprzem.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­