**Paliwo dla kolarza – co jeść podczas treningu rowerowego?**

**Dobra dieta nie uczyni mistrza z przeciętnego zawodnika, ale złe wybory żywieniowe mogą zamienić mistrza w przeciętnego sportowca. Dobrze zbilansowane posiłki pomagają w budowaniu masy mięśniowej, redukcji tkanki tłuszczowej i odpowiedniej regeneracji organizmu po wyczerpującym treningu. Latem z przyjemnością przesiadamy się na rowery, jednak zapominamy, by wraz z tą przesiadką zmienić także nasze nawyki żywieniowe. Co jeść przed, podczas i po treningu rowerowym? Podpowiadamy.**

**Trening zaczyna się … w kuchni**

Planując dodatkowy wysiłek fizyczny musimy zadbać, by nasze posiłki zapewniały nam odpowiedni zapas energii. Choć energię czerpiemy głównie z węglowodanów, ulubionym makroskładnikiem sportowców jest białko. Nic dziwnego – białko jest składnikiem budulcowym każdej komórki naszego ciała i jest ono niezbędne do prawidłowego przetwarzania pozostałych składników odżywczych.

Zdaniem dietetyków, nie powinniśmy trenować z pustym żołądkiem, ponieważ ryzykujemy wtedy nagłym i niebezpiecznym skokiem insuliny i kortyzolu. Trening warto zatem zacząć już w kuchni, zjadając energetyczne śniadanie i przygotowując kilka przekąsek, po które będziemy sięgać podczas jazdy.

Choć sery żółte nie zawsze przychodzą na myśl jako przekąska „pierwszego wyboru”, są pełne cennych minerałów i witamin, przez co z powodzeniem stanowią wysokoenergetyczną bazę diety wzmacniających efekty treningów.

– Sery żółte są prawdziwą kopalnią mikroelementów i soli mineralnych: wapnia, cynku, fosforu, potasu i magnezu. Dodatkowo, składniki zawarte w dojrzewających serach żółtych zapewniają nam prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego, a także dostarczają przeciwciał, które pomagają skuteczniej walczyć z różnego rodzaju z infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Co zjeść przed treningiem?**

Składnikami, które zapewnią nam stały dopływ energii przez dłuższy czas są węglowodany złożone w postaci pełnoziarnistych makaronów, kasz, brązowego ryżu i płatków owsianych. To właśnie one powinny stanowić bazę pierwszego posiłku przedtreningowego.

Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z dodatkiem jajka, sera żółtego i pasty z awokado lub wytrawna owsianka z dodatkiem warzyw gotowanych na parze posypanych tartym serem lub sałatka z ulubionymi nowalijkami, brązowym ryżem i sosem jogurtowym – choć być może zaraz po przebudzeniu trudno nam wykrzesać kreatywne pomysły na posiłki, możliwości na odżywcze śniadanie jest całkiem sporo. Warto już wieczorem ustalić co zjemy, tak by rano nie tracić na to czasu.

**Pomysły na energetyczne przekąski do wzięcia w trasę**

Planując trening rowerowy warto zabrać ze sobą lunchbox wypełniony przekąskami, które dodadzą nam energii i zregenerują nasze mięśnie po intensywnym wysiłku. Doskonałym pomysłem są pełnoziarniste tortille z kawałkami gotowanego kurczaka, plasterkami żółtego sera i ulubionymi warzywami: pomidorem, ogórkiem, papryką, sałatą, cebulą lub rzodkiewką. Tortille możemy zabrać w całości lub pokroić ruloniki na kawałki na jeden kęs.

Jedzenie powinno nas odżywiać, dlatego dobierając produkty do naszej diety, warto postawić na te, które w swoim składzie mają tylko to, co najlepsze.

– Naturalne dojrzewające sery żółte to te, które powstały wyłącznie z mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej. Tylko tak krótki skład gwarantuje nam jakość, jakiej oczekujemy od jedzenia – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Podczas treningu należy na bieżąco uzupełniać płyny, które tracimy wraz z potem. Niedobór płynów może skutkować gorszą pracą serca, mniejszą wydolnością organizmu, pogorszoną koncentracją i zdolnością podejmowania racjonalnych decyzji. Zasada jest prosta: pij, zanim będziesz spragniony! Odczuwanie pragnienia już oznacza odwodnienie.

Doskonałym pomysłem dla każdego, kto planuje rozpocząć intensywniejsze treningi fizyczne lub po prostu przesiadkę z samochodu na rower, jest spotkanie z profesjonalnym dietetykiem, który zaproponuje konkretny plan żywienia dopasowany do płci, wieku, ewentualnych chorób i schorzeń oraz indywidualnych preferencji.

**Co jeść po wyczerpującym treningu?**

Posiłki regeneracyjne spożywane po treningu powinny być bogate w mikroelementy, które tracimy wraz z potem. Indyk, kurczak, tofu, ryby, jaja, sery, nabiał oraz strączki z dodatkiem sezonowych warzyw i pełnoziarnistego makaronu, kaszy lub brązowego ryżu, to idealne składniki posiłku potreningowego.

Pamiętajmy przy tym, że posiłki potreningowe wcale nie muszą być nudne – czasy „bułki z bananem” lub „ryżu z gotowanym kurczakiem” już dawno minęły. Świeże, soczyste i chrupiące warzywa oraz aromatyczne zioła są nie tylko źródłem cennych witamin i mikroelementów, ale sprawiają, że nasze posiłki są atrakcyjne także wizualnie, dzięki czemu jeszcze przed ich skosztowaniem nabieramy dodatkowych sił witalnych.

Choć bezpośrednio po treningu moglibyśmy zjeść „konia z kopytami” powinniśmy zwrócić baczną uwagę, by nie przesadzać z wielkością posiłku. Posiłek potreningowy ma nas zregenerować, a nie osłabić. Zdecydowanie powinniśmy unikać wysokoprzetworzonych i przesłodzonych sztucznych zapychaczy i fastfoodów. Tym bardziej, że przygotowanie pełnowartościowego posiłku potreningowego wcale nie zajmuje dużo czasu. Przykład? Tarta z cukinią i żółtym serem, na którą przepis podajemy poniżej. Smacznego!

**Tarta z cukinią i żółtym serem**

Składniki:

- 300 g mąki

- 150 g masła

- 2 żółtka

- 100 ml wody

- sól do smaku

Składniki na farsz:

- młoda cukinia

- ser żółty Morski MSM Mońki w plasterkach

- kilka papryczek chili

Przygotowanie:

Do przesianej mąki dodać pokrojone masło i przesiekać nożem. Dodać żółtka, wodę, sól do smaku i zagnieść ciasto. Następnie rozwałkować i wyłożyć na blaszkę do tarty. Podpiec w piekarniku ok. 10 min. w temperaturze 200°C. Na podpieczone ciasto wyłożyć pokrojoną w plasterki cukinię i ser żółty poskładany na cztery. Dla podkreślenia smaku dodać kilka papryczek chili. Tak przygotowaną tartę upiec w piekarniku w 200°C, do uzyskania pięknego koloru. Podawać lekko ostudzoną.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­