



Coach4Health

# תפריט יומי לפעילות ספורטיבית

## לפני האימון:

מומלץ לאכול פחמימות מורכבות שמתפרקות לאט, כגון אורז מלא, פסטה (רצוי מקמח מלא) ותפוחי אדמה/בטטה, שהן הדלק האידיאלי לפעילות ספורטיבית. שעה לפני האימון מומלץ לעבור לפחמימות המתפרקות במהירות, כגון קורנפלקס, בננה, תמר, פרוסת לחם (עם ריבה או דבש או טחינה מלאה עם כפית סילאן מעל) או חטיף אנרגיה. אם אתם אוהבים לפתוח את היום בפעילות גופנית, זאת גם ארוחת הבוקר המומלצת, שחשוב לא לוותר עליה. היא תשבור את הצום של הלילה ותספק לגוף אנרגיה זמינה וכוחות, שגיבירו את האפקטיביות של האימון.

## במהלך האימון:

באימונים אירוביים אינטנסיביים הנמשכים יותר משעה וחצי אפשר לתדלק את הגוף בחטיף אנרגיה, בבננה או בפירות יבשים. אפשר גם להצטייד בשקיות ג'ל (שמגיעות באריזה קטנה ומכילות ריכוז של פחמימות פשוטות 90-110 קלוריות ליחידה). אלו מתאימות גם למתקשים ללעוס במהלך פעילות מאומצת (כגון רכיבה על אופניים או ריצה), אך מחירן גבוה.

## לאחר האימון:

זה הזמן למזון עשיר בחלבון (אבן הבניין המרכזית לבניית השרירים ורקמות החיבור), אך חשוב לשלב בארוחה גם פחמימות. מומלץ לאכול 30-45 דקות מתום האימון, כי בפרק זמן זה (המכונה גם חלון ההזדמנויות) יש ניצול מרבי של אבות המזון לצורך בניית השריר, שלאחר מכן צונח במידה משמעותית. הרוצים ארוחה קלה יסתפקו בסנדביץ' (עם טונה, ביצה, סלט קינואה, או גבינה 5%), ולרעבים במיוחד מומלצת מנה בשרית (עוף, הודו או פילה בקר) בשילוב עם פחמימות (אורז, פסטה, תפוחי אדמה, בטטה או קוסקוס, כמוכן שמומלץ מוצרים מקמח מלא).

התפריט התזונתי של הספורטאי דומה לתפריט התזונה המומלץ לאוכלוסייה הכללית. הצריכה הקלורית צריכה להתחלק למרכיבים הבאים:

**חלבונים** - מומלץ כי 15-20% מסך הקלוריות ליום יהיו ממקורות חלבונים (חלבונים מן החי, שילובים של חלבונים ממקור צמחי - קטניות יחד עם דגנים ו/או זרעים, ושילוב של חלבונים מן הצומח וחלבונים מן החי).

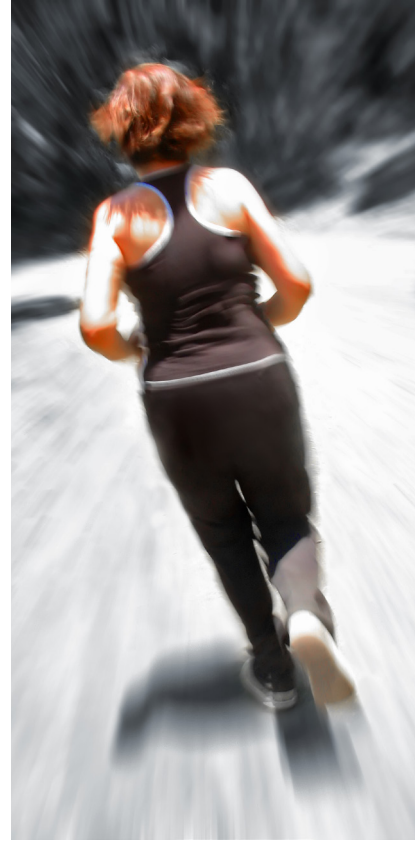
**שומנים** - מומלץ להגביל את צריכת הקלוריות היומית של שומן עד ל-30%, כאשר כשליש מכמות השומן היומית יהיה משמן צמחי (מומלץ בעיקר על שמן זית), כשליש ממקור אחר מהצומח ומקסימום שליש של שומן מן החי.

**פחמימות** - מומלץ כי 50-55% מסך הקלוריות ליום יהיו ממקורות של פחמימות, כאשר מומלץ לצרוך כמה שיותר פחמימות מורכבות (פחמימות המצויות בעיקר בדגנים, בקטניות ובשורשים ופקעות) ולהמעיט כמה שיותר בצריכת פחמימות פשוטות (פחמימות המצויות בעיקר בממתקים, בריבות, בדבש, בעוגות, בקינוחים וכד').

לספורטאים המבצעים מאמצים עצימים של יותר מ-60 דקות ביום מומלץ להגדיל את צריכת הפחמימות ל-65-70% ליום.

## מה לשתות:

מומלץ לשתות 2-2.5 ליטר מים ליום.





Coach4Health

#### לפני האימון:

בניגוד למיתוס הנפוץ - כוס קפה שחור לא תגביר את שריפת השומנים, אבל היא בהחלט יכולה להגביר את תחושת העירנות. כשעה לפני האימון הקפידו לשתות שתי כוסות מים. הימנעו ממשקאות אנרגיה, לא מיועדים לפעילות ספורטיבית. עלולים אף לפגוע באפקטיביות האימון, עם צניחת רמת הסוכר בדם, הגורמת לעייפות.

#### במהלך האימון:

מקפידים לשתות מים (כוס כל רבע שעה). בפעילות אירובית מאומצת הנמשכת יותר משעה וחצי אפשר לשתות משקאות איזוטוניים שמכילים ריכוז גבוה של סוכרים, שיספקו אנרגיה זמינה לגוף.

#### לאחר האימון:

חשוב להחזיר לגוף את הנוזלים שאבדו במהלך הפעילות. הדרך הטובה ביותר לאמוד את הכמות היא להישקל לפני האימון ואחריו. ההפרש הוא כמות הנוזלים שאבדה, ומומלץ לשתות 150% ממנה. כמו כן, אימונים אירוביים אינטנסיביים אפשר לקנח במשקה איזוטוני שמכיל גם ריכוז של מלחים שהגוף מאבד בתהליך ההזעה.

### תפריט לדוגמה:

#### בוקר:

2-3 פרוסות לחם חיטה מלאה שיפון, 3 כפות גבינה 5%, ביצה קשה וירקות. שייק ירקות אנרגטי- חסה, פטרוזיליה, סלרי, בננה 1, תמר 1, תפוח ירוק 1, כפית סילאן או טחינה גולמית. דגני בוקר עשירים + חלב 1% חלב שקדים\חלב סויה. דייסת שיבולת שועל, עם כפית דבש ופירות יבשים.

#### ביניים:

יוגורט 3% ופרי.

#### צהריים:

150-200 גרם מנת עוף\בקר עם כוס קינואה + ירק מבושל, וסלט ירקות עם כף טחינה. או דג לא מטוגן עם כוס וחצי אורז מלאגריסי פנינה\כוסמת\בורגולו פסטה מקמח מלא + מרק ירקות וסלט ירקות עם כף שמן זית.

#### שעה לפני האימון:

חטיף אנרגיה.

סמוך לאימון: 2 תמרים\בננה, 2 כוסות מים.

אחרי האימון: פרי.

#### ערב:

3 פרוסות לחם חיטה מלאה, 3 כפות טונה וסלט ירקות עם כף שמן זית, 2 כפות אבוקדו.

#### לילה:

2-3 קוביות שוקולד מריר. או יוגורט טבעי 3% עם 2-3 אגוזי מלך.

