

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΠΡΩΙΝΟ

- Γάλα / γιαούρτι / φυτικό ρόφημα + βρώμη ή δημητριακά ολικής + φρούτο (φρέσκο ή αποξηραμένα)
 - Αυγό / ασπράδια (βραστά ή ομελέτα) + cottage ή κατίκι + ψωμί ολικής + φρέσκο χυμό φρούτων
- Αραβική ή τορτίγια ολικής + τυρί χαμηλών λυπαρών + τόνο ή γαλοπούλα + αβοκάντο + λαχανικά

ΣΝΑΚ

- Φρούτο + γιαούρτι ή κεφίρ + ξηρούς καρπούς
- Ψωμί ολικής + φυστικοβούτυρο / ταχίνι + μέλι + γάλα / φυτικό ρόφημα
 - Αραβική ή τορτίγια ολικής + cottage + γαλοπούλα + λαχανικά
- Ψωμί ολικής + ασπράδια αυγού + τυρί χαμηλών λυπαρών + λαχανικά

ΒΑΣΙΚΟ ΓΕΥΜΑ

- Πρωτεΐνη (μοσχάρι, ψάρι, κοτόπουλο, ψαρονέφρι, γαλοπούλα) + σαλάτα εποχής+ δημητριακά υψηλής αξίας (καστανό ρύζι, γλυκοπατάτα, ζυμαρικά ολικής, όσπρια)
ή αμυλούχα δημητριακά (πατάτα, ρύζι, ζυμαρικά)
+ ψωμί ολικής άλεσης ή παξιμάδι ολική άλεσης

ΣΝΑΚ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Μπάρα πρωτεΐνης / βρώμης + γάλα / φυτικό ρόφημα + φρούτο
 - Μπανάνα + γιαούρτι + βρώμη + ξηρούς καρπούς
 - Smoothie (γάλα, φρούτο, βρώμη)

ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ

- Σαλάτα εποχής + άπαχη πρωτεΐνη (αυγά, τόνο, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρι)
+ cottage + παξιμάδι ολικής ή ψωμί ολικής ή κινόα ή ζυμαρικά ολικής