

Что съесть перед тренировкой



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/что-съест-перед-тренировкой/>

Перекус перед тренировкой должен содержать белки и углеводы.

Углеводы необходимы для того, чтобы загрузить гликогеновые запасы и обеспечить мышцы и мозг энергией.

Во время тренировок “топливо” сжигается очень быстро и нужно, чтобы оно было гликогеновым.

Белки являются источником аминокислот, которые защищают наши мышцы от разрушения.

Если ваша тренировка длится около часа, то предпочтение стоит отдавать сложным углеводам. Поэтому бутерброд с цельнозерновым хлебом — отличный выбор!

Рецепт 1

Ингредиенты:

Хлеб морковный цельнозерновой без сахара— 1 ломтик

Яблоко — ½ шт.

Банан — ½ шт.
Арахис — 25 г
Корица — по вкусу

Приготовление:

Арахис измельчите в блендере до пастообразной консистенции.

Яблоко или банан нарежьте дольками.

Намажьте на хлеб ореховую пасту, выложите фрукты и приправьте корицей.

Рецепт 2

Ингредиенты:

Хлеб бездрожжевой — 2 ломтика

Куриное филе — 1 шт.

Помидор — по вкусу

Зелень — по вкусу

Творожный сыр — по вкусу

Приготовление:

Куриное филе запеките в духовке.

Нарежьте на тонкие ломтики.

Помидор нарежьте кружками.

Намажьте на хлеб творожный сыр, выложите зелень, помидор и куриное филе.

Питайтесь правильно и будьте в форме!