



Προ- & μετα-αγωνιστικό γεύμα

Για αθλητή βάρους 75kg

Μαρία Χολέβα, τελειόφοιτη τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας & Διατροφής
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου



Προ-αγωνιστικό γεύμα: συστάσεις

3-4 ώρες πριν

Υδατάνθρακες → 2,5g/kg ΣΒ
(Για ΣΒ=75kg → 187g υδατανθράκων (μέτριου ΓΔ))

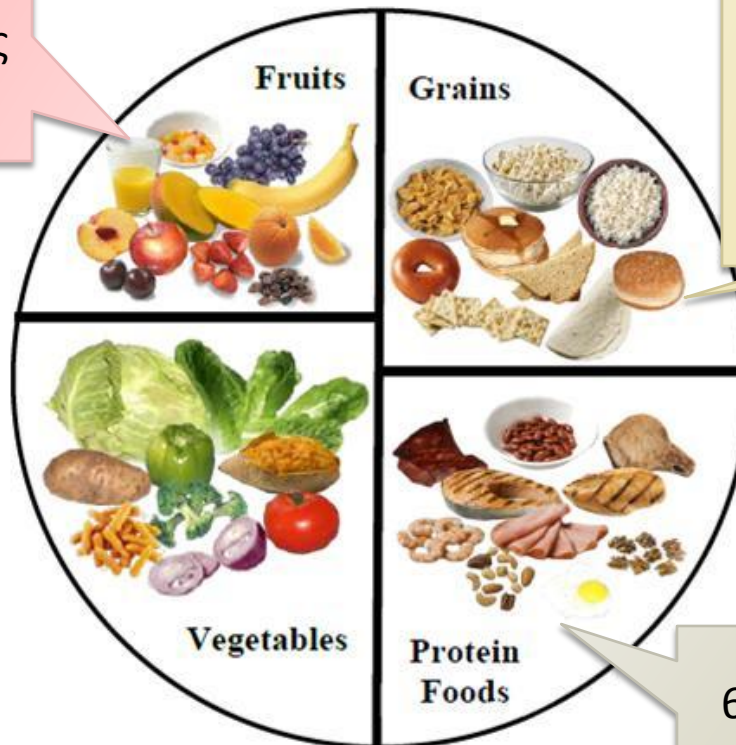
Πρωτεΐνη → 20-25g

Η ελάχιστη διαιτητική πρόσληψη για την κάλυψη των αναγκών, ενός αθλητή 75kg, σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνη πριν την άσκηση



Προ-αγωνιστικό μενού 1

- 1 μεγάλο μήλο 240g
- 1 μεγάλο αχλάδι 220g
- 3 κουτ. σούπας σταφίδες
- 1 κουτ. γλυκού μέλι

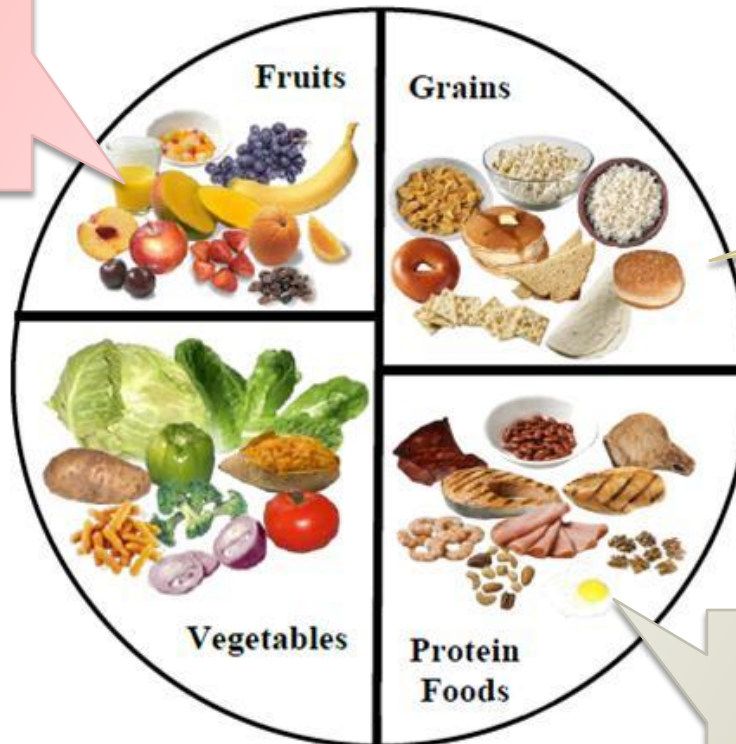


244g μαγειρεμένο
καστανό ρύζι

60g μαγειρεμένο
ψάρι

Προ-αγωνιστικό μενού 2

- 420mL χυμό
- 1 μεγάλη μπανάνα 240g
- 1 πορτοκάλι 270g
- 1 κουτ. γλυκού μέλι

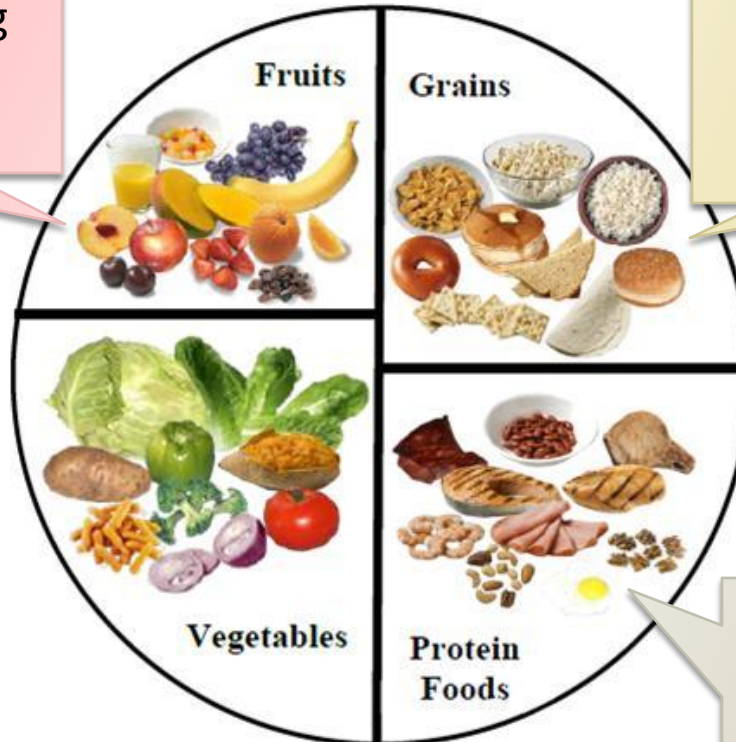


182g μαγειρεμένα
μακαρόνια ολικής
άλεσης

60g μαγειρεμένο
κρέας

Προ-αγωνιστικό μενού 3

- 480mL χυμό
- 1 μεγάλη μπανάνα 240g
- 3 μικρά μανταρίνια 33g
- 1 μεγάλο μήλο 240g
- 1 κουτ. γλυκού μέλι

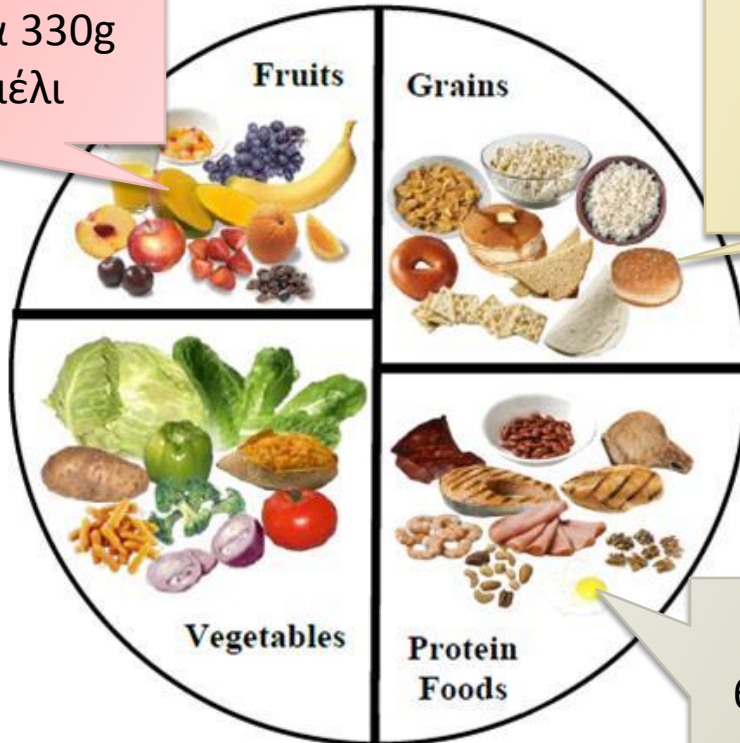


- 116g μαγειρεμένα όσπρια
- 30g ψωμί ολικής άλεσης

60g τυρί χαμηλών λιπαρών

Προ-αγωνιστικό μενού 4

- 480mL χυμό
- 1 μεγάλο αχλάδι 220g
- 3 μικρά μανταρίνια 330g
- 1 κουτ. γλυκού μέλι



- 1,5 φλιτζ. αμυλούχων λαχανικών
- 30g ψωμί ολικής άλεσης

- 60g τυρί χαμηλών λιπαρών



Μετα-αγωνιστικό γεύμα: συστάσεις

Χρόνος 0h

- Λήξη της άσκησης

Χρόνος 0,5h: γεύμα 1

- 0,8g υδατανθράκων υψηλού ΓΔ/ kg ΣΒ → 60g υδατανθράκων
- 0,3g πρωτεΐνης/ kg ΣΒ → 22,5g πρωτεΐνης

Χρόνος 1,5h: γεύμα 2

- 0,8g υδατανθράκων υψηλού ΓΔ/ kg ΣΒ → 60g υδατανθράκων
- 0,3g πρωτεΐνης/ kg ΣΒ → 22,5g πρωτεΐνης

Χρόνος 2,5h: γεύμα 3

- 0,8g υδατανθράκων υψηλού ΓΔ/ kg ΣΒ → 60g υδατανθράκων
- 0,3g πρωτεΐνης/ kg ΣΒ → 22,5g πρωτεΐνης

Χρόνος 3,5h: γεύμα 4

- 0,8g υδατανθράκων μέτριου ΓΔ/ kg ΣΒ → 60g υδατανθράκων
- 0,3g πρωτεΐνης/ kg ΣΒ → 22,5g πρωτεΐνης

Χρόνος 4,5h: γεύμα 5

- 0,8g υδατανθράκων μέτριου ΓΔ/ kg ΣΒ → 60g υδατανθράκων
- 0,3g πρωτεΐνης/ kg ΣΒ → 22,5g πρωτεΐνης

Χρόνος 5,5h: γεύμα 6

- 0,8g υδατανθράκων μέτριου ΓΔ/ kg ΣΒ → 60g υδατανθράκων
- 0,3g πρωτεΐνης/ kg ΣΒ → 22,5g πρωτεΐνης

Χρόνος 6,5h: γεύμα 7

- 0,8g υδατανθράκων μέτριου ΓΔ/ kg ΣΒ → 60g υδατανθράκων
- 0,3g πρωτεΐνης/ kg ΣΒ → 22,5g πρωτεΐνης

- Συνολική πρόσληψη απαραίτητων αμινοξέων= 6-20g
- Συνολική πρόσληψη BCAA's= 10g

Η ελάχιστη διαιτητική πρόσληψη για την κάλυψη των αναγκών, ενός αθλητή 75kg, σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνη μετά την άσκηση

Πίνακας 1: Περιεκτικότητα τροφίμων σε αμινοξέα

Τρόφιμα	(g)	Tryptophan	Threonine	Isoleucine	Leucine	Lysine	Methionine	Cystine	Phenylalanine	Tyrosine
ψωμί ολικής άλεσης	/100g	0,124	0,271	0,323	0,556	0,289	0,138	0,176	0,387	0,236
	/30g	0,037	0,081	0,097	0,167	0,087	0,041	0,053	0,116	0,071
κοτόπουλο	/100g	0,202	0,612	0,667	1,108	1,070	0,332	0,184	0,568	0,354
	/30g	0,061	0,184	0,200	0,332	0,321	0,100	0,055	0,170	0,106
μοσχάρι	/100g	0,252	1,254	1,344	2,399	2,604	0,766	0,339	1,157	0,998
	/30g	0,076	0,376	0,403	0,720	0,781	0,230	0,102	0,347	0,299
αυγό	/100g	0,153	0,604	0,686	1,075	0,904	0,392	0,292	0,668	0,513
	/30g	0,046	0,181	0,206	0,323	0,271	0,118	0,088	0,200	0,154
γάλα	/100g	0,046	0,148	0,198	0,321	0,260	0,082	0,030	0,158	0,158
	/240mL	0,110	0,355	0,475	0,770	0,624	0,197	0,072	0,379	0,379
ρύζι	/100g	0,031	0,096	0,116	0,222	0,097	0,063	0,055	0,144	0,090
	/30g	0,009	0,029	0,035	0,067	0,029	0,019	0,017	0,043	0,027
μακαρόνια	/100g	0,083	0,206	0,228	0,440	0,133	0,065	0,113	0,297	0,108
	/30g	0,025	0,062	0,068	0,132	0,040	0,020	0,034	0,089	0,032
τυρί (gouda, edam)	/100g	0,352	0,932	1,308	2,570	2,660	0,721	0,255	1,434	1,457
	/30g	0,106	0,280	0,392	0,771	0,798	0,216	0,077	0,430	0,437
γιαούρτι	/100g	0,03	0,216	0,286	0,529	0,471	0,155	0,048	0,286	0,265
	/180g	0,054	0,389	0,515	0,952	0,848	0,279	0,086	0,515	0,477

Τρόφιμα	(g)	Tyrosine	Valine	Arginine	Histidine	Alanine	Aspartic acid	Glutamic acid	Glycine	Proline	Serine
ψωμί ολικής άλεσης	/100g	0,236	0,397	0,485	0,198	0,341	0,554	2,195	0,374	0,706	0,381
	/30g	0,0708	0,1191	0,1455	0,0594	0,1023	0,1662	0,6585	0,1122	0,2118	0,1143
κοτόπουλο	/100g	0,354	0,714	0,927	0,464	0,802	1,307	2,447	0,713	0,751	0,589
	/30g	0,1062	0,2142	0,2781	0,1392	0,2406	0,3921	0,7341	0,2139	0,2253	0,1767
μοσχάρι	/100g	0,998	1,446	1,913	0,99	1,76	2,722	4,544	1,551	1,316	1,163
	/30g	0,2994	0,4338	0,5739	0,297	0,528	0,8166	1,3632	0,4653	0,3948	0,3489
αυγό	/100g	0,513	0,767	0,755	0,298	0,7	1,264	1,644	0,423	0,501	0,936
	/30g	0,1539	0,2301	0,2265	0,0894	0,21	0,3792	0,4932	0,1269	0,1503	0,2808
γάλα	/100g	0,158	0,22	0,119	0,089	0,113	0,249	0,687	0,069	0,318	0,178
	/240mL	0,3792	0,528	0,2856	0,2136	0,2712	0,5976	1,6488	0,1656	0,7632	0,4272
ρύζι	/100g	0,09	0,164	0,224	0,063	0,156	0,253	0,524	0,122	0,127	0,141
	/30g	0,027	0,0492	0,0672	0,0189	0,0468	0,0759	0,1572	0,0366	0,0381	0,0423
μακαρόνια	/100g	0,108	0,262	0,211	0,132	0,195	0,278	2,046	0,196	0,698	0,275
	/30g	0,0324	0,0786	0,0633	0,0396	0,0585	0,0834	0,6138	0,0588	0,2094	0,0825
τυρί (gouda, edam)	/100g	1,457	1,81	0,964	1,034	0,764	1,747	6,15	0,486	3,251	1,547
	/30g	0,4371	0,543	0,2892	0,3102	0,2292	0,5241	1,845	0,1458	0,9753	0,4641
γιαούρτι	/100g	0,265	0,434	0,158	0,13	0,225	0,416	1,028	0,127	0,622	0,325
	/180g	0,477	0,7812	0,2844	0,234	0,405	0,7488	1,8504	0,2286	1,1196	0,585

Πίνακας 2: Σύνολο απαραίτητων αμινοξέων και BCAA's στα τρόφιμα

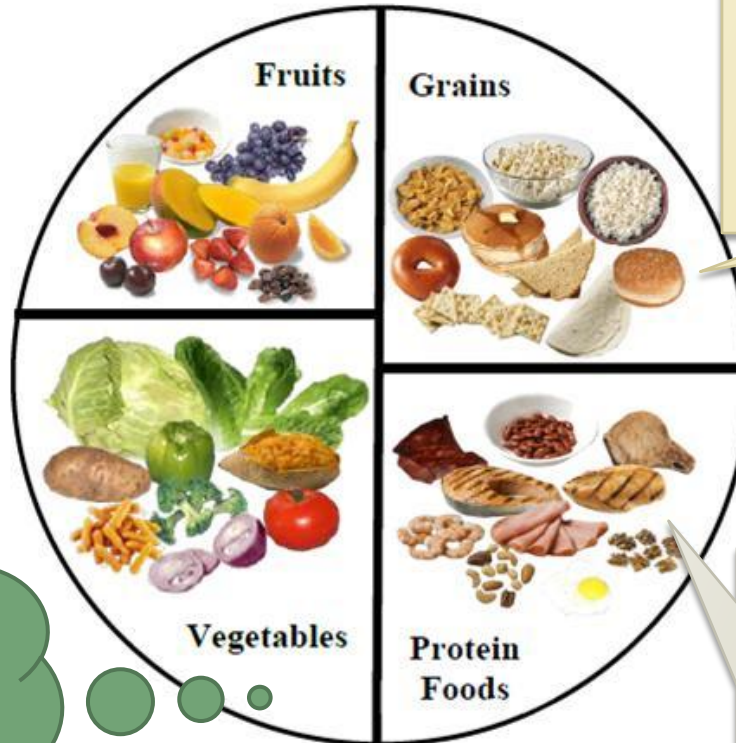
Τρόφιμα	(g)	Σ _{απαραίτητων αμινοξέων}	Σ _{BCAA's}
ψωμί ολικής άλεσης	/100g	2,683	1,276
	/30g	0,8049	0,3828
κοτόπουλο	/100g	5,737	2,489
	/30g	1,7211	0,7467
μοσχάρι	/100g	12,212	5,189
	/30g	3,6636	1,5567
αυγό	/100g	5,547	2,528
	/30g	1,6641	0,7584
γάλα	/100g	1,522	0,739
	/240mL	3,6528	1,7736
ρύζι	/100g	0,996	0,502
	/30g	0,2988	0,1506
μακαρόνια	/100g	1,846	0,93
	/30g	0,5538	0,279
τυρί (gouda, edam)	/100g	12,821	5,688
	/30g	3,8463	1,7064
γιαούρτι	/100g	2,537	1,249
	/180g	4,5666	2,2482

•Απαραίτητα αμινοξέα: Τρυπτοφάνη, Θρεονίνη, Ισολευκίνη, Λευκίνη, Λυσίνη, Μεθειονίνη, Φαινυλαλανίνη, Βαλίνη, Ιστιδίνη

•BCAA's: Λευκίνη, Ισολευκίνη, Βαλίνη

Μετα-αγωνιστικό γεύμα 1 & 2

► Στους χρόνους 0,5h και 1,5h:



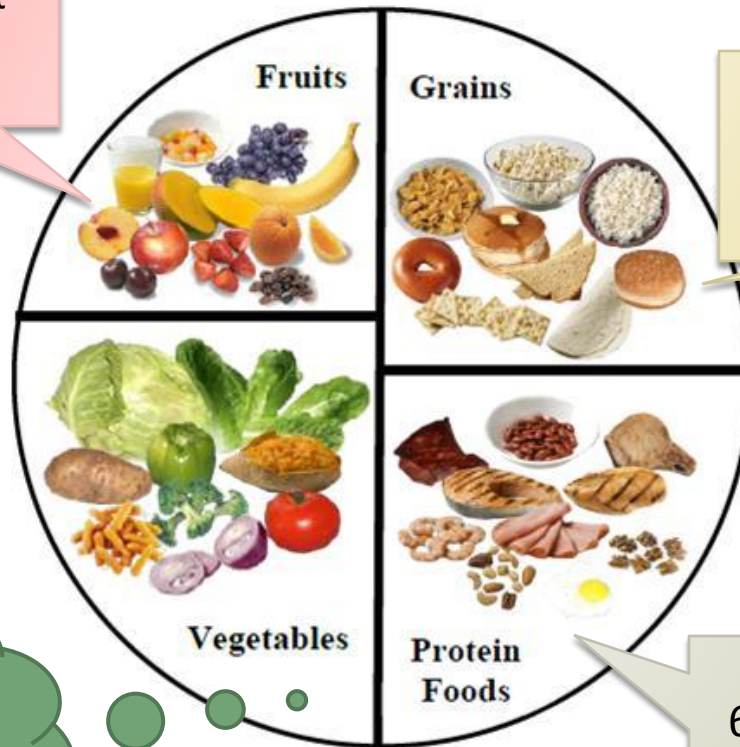
171g μαγειρεμένο
άσπρο ρύζι
ή
187g μαγειρεμένα
μακαρόνια

60g μαγειρεμένο κρέας
(με το ρύζι)
ή
50g μαγειρεμένο κρέας
(με τα μακαρόνια)

Για κάθε γεύμα:
Απαραίτητα
αμινοξέα =5,13-
9,55g
BCAA's=2,34-4,23g

Μετα-αγωνιστικό γεύμα 3

2 μανταρίνια
220g



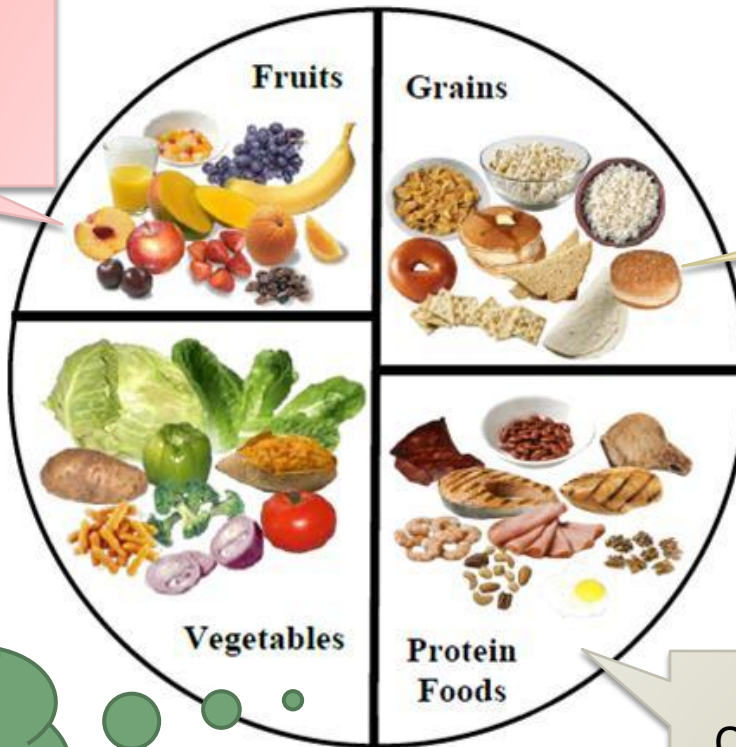
1 μεγάλη αραβική
πίτα

60g τυρί με χαμηλά
λιπαρά

Απαραίτητα
αμινοξέα=10,1g
BCAA's=7,23g

Μετα-αγωνιστικό γεύμα 4

420mL χυμό
πορτοκάλι



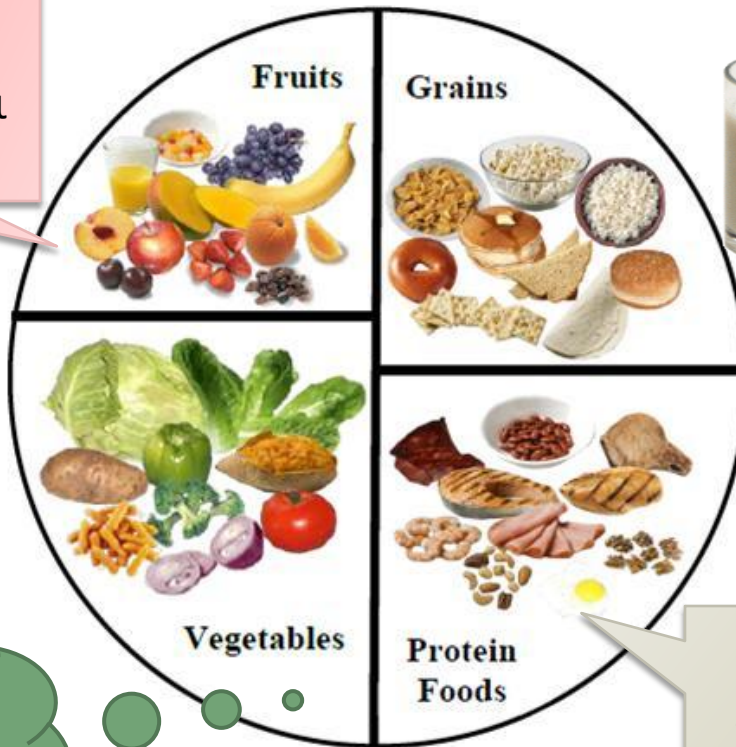
1 φρυγανιά ολικής
άλεσης

Ομελέτα με 3 αυγά

Απαραίτητα
αμινοξέα=5,39g
BCAA's=2,46g

Μετα-αγωνιστικό γεύμα 5

- 1 δαμάσκηνο 120g
- 2 κουτ. γλυκού μέλι



360g γιαούρτι

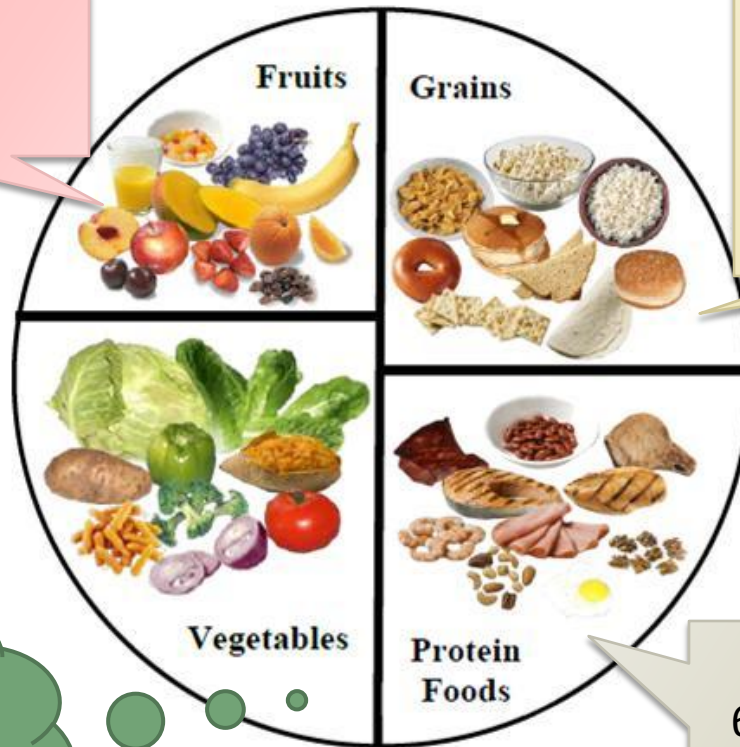


2 ασπράδια αυγού

Απαραίτητα
αμινοξέα=10,79g
BCAA's=5,24g

Μετα-αγωνιστικό γεύμα 6

1 μήλο 120g



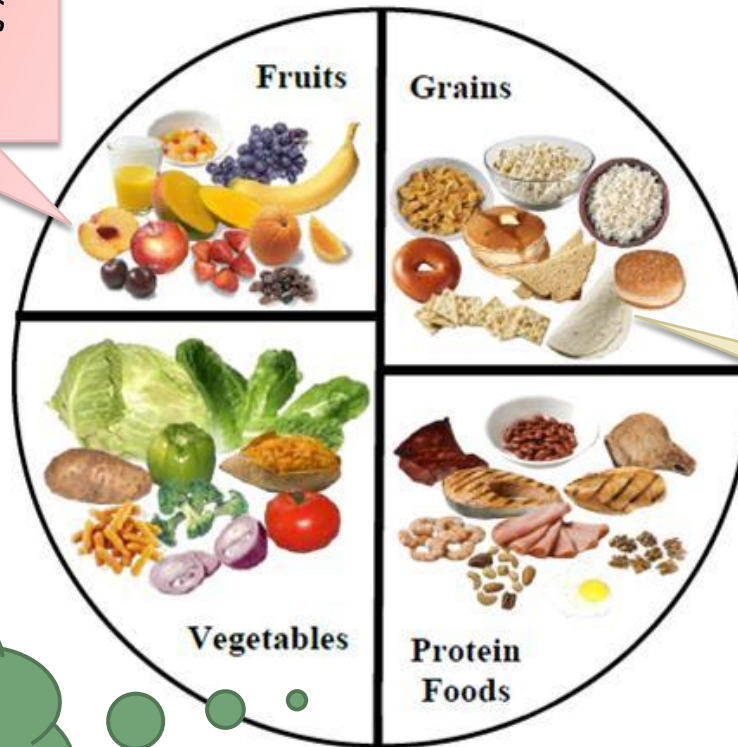
3 φέτες ψωμί ολικής άλεσης (30g η μία)

60g τυρί με χαμηλά λιπαρά

Απαραίτητα
αμινοξέα= 10,1g
BCAA's=7,23g

Μετα-αγωνιστικό γεύμα 7

1 κουτ. σούπας
σταφίδες



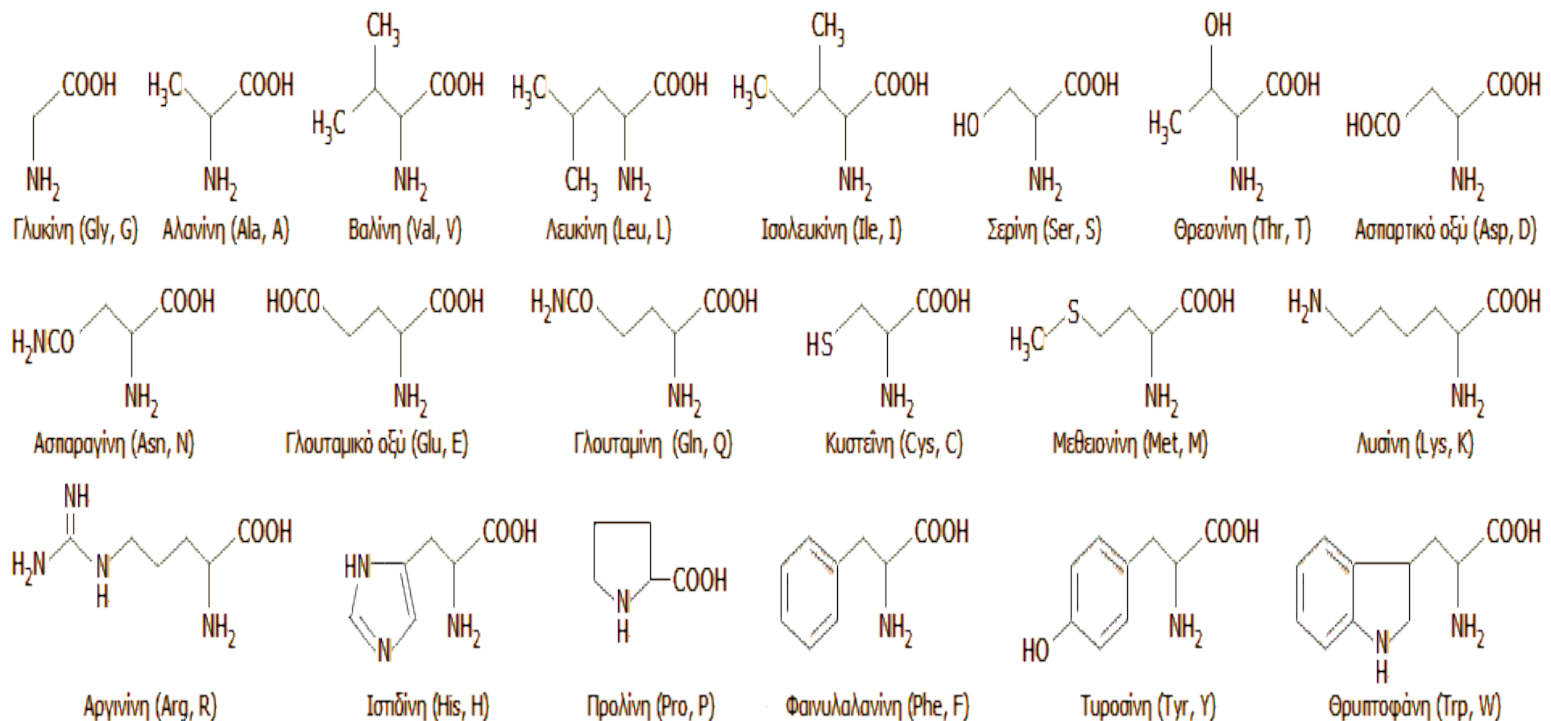
480mL γάλα
1,5%

60g δημητριακά
ολικής άλεσης

Απαραίτητα
αμινοξέα= 8,9g
BCAA's=3,3g

Σύνολο αμινοξέων των μετα-αγωνιστικών γευμάτων

- ▶ Σύνολο απαραίτητων αμινοξέων (g)= 55,54-64,38
- ▶ Σύνολο BCAA's (g)= 30,16-33,92



Καλή προπόνηση!

