

יעל דרור- תזונת ספורט
אבני הבניין לניצחון שלך

"עיקרון ההצלחה"

מה הוא "עיקרון ההצלחה"?

על מנת לאפשר את בניית השריר המקסימאלית, צריך לשלב בין שתי קבוצות של מזונות החיוניות לבניית השרירים. אכילה של מזונות מקבוצה אחת בלבד, במיוחד לאחר האימון, **לא תאפשר** לגוף לבנות את השרירים בצורה הכי טובה. החלבונים דרושים כאבני הבניין לבניית השרירים והפחמימות כספק האנרגיה לקיום התהליך של הבניה ומילוי מאגרי האנרגיה בשרירים, על מנת לאפשר התאוששות מלאה מהפעילות.

לפי "עיקרון ההצלחה" קל מאוד לדעת מה צריך לאכול לאחר האימון. פשוט מבצעים הצלבות בין שתי הקבוצות. לא משנה אם מדובר על ארוחה חמה או קרה, ארוחה כבדה או קלה, העיקר שנשלב בין חלבונים ופחמימות.

קבוצת החלבונים
תפקיד: בונים את השרירים

כל מנה מכילה 150-200 קלוריות ו- 18-25 גרם

חלבון

- 80 גרם בשר בקר מבושל/צלוי
- 100 גרם הודו/עוף מבושל/צלוי
- 120 גרם כבד בקר/עוף
- 100 גרם טונה בשמן/במים
- 1 שניצל/קציצה צמחית
- 1 וחצי שניצל/קציצה צמחית עד 5%
- 150 גרם פסטרמה עוף/הודו
- כוס רגירים מבושלים חומס/עדשים/שעועית

כל מנה מכילה 90-110 קלוריות ו- 7-10 גרם חלבון

- כוס חלב 1-3%
- כוס חלב סויה
- גביע וחצי יוגורט 0%
- 1 גביע יוגורט 1.5%
- שני שליש גביע יוגורט 3%
- גביע לבן 3%
- כוס ריוויין
- פרוסה אחת של גבינה 28%
- פרסה וחצי של גבינה 9%
- ביצה אחת מספר 1
- אחד וחצי ביצה 2
- 80 גרם גבינה בולגרית/צפתית 5%
- כדור קטן של גלידה

קבוצת הפחמימות
תפקיד: כוח לפעילות ולהתאוששות

כל מנה מכילה 70-80 קלוריות ו- 15 גרם פחמימות

- פרוסת לחם לבן/מלא
- 2 פרוסות לחם קל
- שליש פיתה
- חצי לחמנייה קטנה
- חצי כוס דגני בוקר
- 3 כפות גרנולה
- 2 ביסקוויטים של פתי-בר
- חצי כוס אורז/פסטה/פתיתים/פירה
- תפוז/א/בטטה בינוניים
- חצי כוס תירס/אפונה
- 18 יח' בייגלה שמניות ללא שומשום
- 3 פריכיות אורז (30 קלוריות).
- 3-4 פתית
- 2 לחמית

קבוצת הפירות

כל מנה מכילה 60 קלוריות ו- 12 גרם

פחמימות

- תפוח בינוני
- אגס
- תפוז
- 2 קלמנטינות
- 2 שזיפים
- חצי מנגו
- כוס וחצי קוביות אבטיח/מלון
- 2 פירות יבשים- תמר/שזיף/משמש/דבלה
- חצי כוס מיץ

דוגמאות לשילוב חלבון ופחמימות:

- סנדוויץ' עם טונה/ פסטרמה/ גבינה/ קוטג' / בולגרית/ צפתית
- דגני בוקר/גרנולה עם חלב. או יוגורט
- מנה בשרית עם אורז/ פסטה/ פירה/ פתיתים/ תירס

מסקנה: לא משנה אם המזון חם או קר, כבד או קל, העיקר לשלב בין שתי הקבוצות בארוחה אחת