NUTRIGRIND

BEZPŁATNY MATERIAŁ / PIŁKA NOŻNA

DZIEŃ MECZU.

JEDZ. PIJ. GRAJ.

Praktyczna checklista żywienia i nawodnienia - od dnia poprzedzającego mecz do pierwszych godzin regeneracji.

01 PRZYGOTUJ

02 ZASIL

03 ZREGENERUJ

PRZED PIERWSZYM GWIZDKIEM

Najlepszy plan to taki, który jest prosty, znany i przetestowany podczas treningu. Dzień meczu nie jest dobrym momentem na nowe produkty, suplementy ani bardzo duże porcje.

24H DZIEŃ WCZEŚNIEJ

Zadbaj o regularne jedzenie i dostępność węglowodanów, zamiast nadrabiać wszystko wieczorem.

- Wybierz znane posiłki i produkty, które dobrze tolerujesz.
- Dodaj źródło węglowodanów do głównych posiłków, np. ryż, makaron, pieczywo, ziemniaki lub owoce.
- Pij regularnie; obserwuj pragnienie i kolor moczu, bez przymuszania się do nadmiaru płynów.

3-4H GŁÓWNY POSIŁEK

Postaw na prosty posiłek oparty na węglowodanach, z umiarkowaną porcją białka.

- Ogranicz bardzo tłuste, smażone i wyjątkowo bogate w błonnik dania, jeśli wywołują dyskomfort.
- Przykład: ryż + kurczak/tofu + gotowane warzywa; makaron z lekkim sosem; owsianka z bananem, jeśli mecz jest rano.
- Dopasuj porcję do swojej masy ciała, apetytu, godziny meczu i wcześniejszych doświadczeń.

60-90 MINUT PRZED

Jeśli potrzebujesz przekąski, wybierz małą i łatwą do strawienia porcję węglowodanów.

- Przykłady: banan, jasne pieczywo z dżemem, wafle ryżowe, mus owocowy lub sprawdzony napój sportowy.
- Nie testuj nowego żelu, kofeiny ani suplementu tuż przed meczem.
- Popijaj zgodnie z pragnieniem i warunkami; w upał plan wymaga wcześniejszego dopasowania.

ENERGIA W GRZE. REGENERACJA PO.

W TRAKCIE

PRZERWA I PŁYNY

Wysiłek piłkarski trwa długo i ma zmienną intensywność. Strategia zależy od czasu gry, pogody, roli zawodnika i możliwości organizacyjnych.

- Miej własny, podpisany bidon i korzystaj z dostępnych przerw.
- Przy dłuższym, intensywnym wysiłku często stosuje się 30-60 g węglowodanów na godzinę, ale taki schemat trzeba wcześniej przećwiczyć.
- Napój sportowy, żel lub łatwa przekąska mają sens tylko wtedy, gdy są dobrze tolerowane i pasują do całego planu.

PO MECZU

PIERWSZE 1-2 GODZINY

Zacznij regenerację możliwie szybko, szczególnie gdy kolejny trening lub mecz odbywa się następnego dnia.

- Połącz źródło węglowodanów z pełnowartościowym białkiem.
- Uzupełniaj płyny stopniowo; po bardzo dużym poceniu przydatne mogą być sód i posiłek zawierający sól.
- Przykład: ryż + jajka/ryba/tofu; kanapki + skyr/jogurt; koktajl mleczny i banan, gdy apetyt jest mały.

ZASADA: TESTUJ NA TRENINGU, NIE W MECZU.

Suplementy i produkty sportowe nie zastępują codziennego żywienia. Zawodnicy objęci przepisami antydopingowymi powinni korzystać wyłącznie z produktów sprawdzonych pod kątem ryzyka zanieczyszczenia.

SPAKUJ. SPRAWDŹ. ZAGRAJ.

DZIEŃ WCZEŚNIEJ

- [ ] Mam zaplanowane znane posiłki.
- [ ] Mam gotowe produkty na śniadanie i posiłek przed meczem.
- [ ] Przygotowałem/am bidon i napoje.
- [ ] Nie testuję nowych suplementów ani produktów.

W TORBIE MECZOWEJ

- [ ] Podpisany bidon.
- [ ] Sprawdzona przekąska przed rozgrzewką.
- [ ] Opcja na przerwę, jeżeli jest częścią mojego planu.
- [ ] Posiłek lub przekąska regeneracyjna na później.

MÓJ PRZETESTOWANY PLAN

Główny posiłek / godzina:

Przekąska / godzina:

Płyny przed meczem:

Plan na przerwę:

Pierwszy posiłek po meczu:

WAŻNE

To materiał ogólny, a nie indywidualny jadłospis. Jeśli masz chorobę, alergię, przyjmujesz leki, jesteś osobą niepełnoletnią albo regularnie odczuwasz dolegliwości podczas wysiłku, ustal plan z właściwym specjalistą. W nagłej sytuacji zdrowotnej skontaktuj się z lekarzem lub numerem 112/999.

ŹRÓDŁA

Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016;48(3):543-568. doi:10.1249/MSS.0000000000000852. • Collins J i wsp. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Br J Sports Med. 2021;55:416-442. doi:10.1136/bjsports-2019-101961. • Australian Institute of Sport: Performance Nutrition HQ oraz Sports Supplement Framework (ais.gov.au/nutrition).