

Меню для футболистов

Аникина Вероника 10П



Питание

Футбольные тренировки – это большие нагрузки на организм. Поэтому спортсмену много энергии. Правильный рацион питания помогает футболисту получать необходимое количество энергии для серьезных нагрузок, а также предотвращать мышечную усталость и избегать травм.

Футболист в тренировочные дни должен получать примерно 60-65 ккал на один килограмм веса в сутки. Получается, что для игрока весом 75 кг в день необходимо **4500 – 4875 ккал.**



Завтрак

Каша (овсянка, гречка, рис)

Яйца

Натуральные соки.



Обед

Супы

Мясо или рыба с гарниром

овощной салат

фрукты

хлебобулочные изделия.



Полдник

фрукты

Молочные продукты



УЖИН

Каша

Макароны

Овощи

Несладкие соки



Что нельзя есть футболисту?

Газировки

Алкоголь

Хлебобулочные изделия (можно есть после игры в качестве быстрых углеводов)

Фаст-фуд

Снеки (чипсы, сухарики)

Горох

Жареное мясо

Блюда с множеством приправ

