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