



## Snack étkezés sportoláshoz - Férfi





Sportolsz? Szuper!  
Mit egyél sport előtt  
és után? Ebben  
segítek neked ebben  
az anyagban.

# Edzés és táplálkozás

Heti 150 perc mozgás ajánlott az egészséges életvitelhez, ezt mindenképpen jó lenne, ha elérnéd. Bármilyen mozgás jó, amiben örömed leled. Ez legyen séta, kirándulás, tánc, jóga, úszás, tényleg bármi. De a lényeg, hogy mozogj! Hatékonyabb lesz a programot, szebb lesz az alakod és a diétát is jobban bírod majd.

A sport és a táplálkozás vonatkozásában számos tévhit van sajnos. Leginkább az szokott problémát okozni, hogy többet eszünk, mint amennyit a mozgással elégettünk. A lényeg az, hogy úgy táplálkozzunk, hogy legyen elég energiánk a mozgáshoz, de az edzés eredményét ne nullázzuk le.

## De akkor mennyit kell pluszban enni, ha sportolunk?

A kulcs az edzés intenzitásában rejlik. Ha alacsony intenzitással mozgunk, akkor nem kell plusz energiát bevinnünk, éppen elég, a Speed, Easy szakaszban meghatározott diéta. Az alakodnak az tesz a legjobbat, ha ezt ráadásul reggel, éhgyomorra teszed meg.

Azonban, ha közepes, vagy magas intenzitással sportolunk, akkor szükséges egy plusz snack étkezés is annak érdekében, hogy testünk ne az izmot bontsa, hanem továbbra is a zsírhoz nyúljon.

Mikor, mit kell enni? Ezt foglalom neked össze ebben az anyagban.

Jó sportolást kívánok!



## Edzésintenzitások

**Alacsony intenzitás:** a fő energiaforrás a zsír

Max. pulzus (220-életkor) 50%-a vagy alatta: jóga, pilates, kocogás, kertészkedés, házimunka, gyaloglás, séta

**Közepes intenzitás:** a fő energiaforrás szénhidrát + zsír

Max. pulzus (220-életkor) 60-70%-a: 90 percnél hosszabb futás-, kerékpározás, csapatsportok (kosár-, röplabda, futball) edzésének egyes részei, folyamatos úszás 45-60 perc, gyors gyaloglás, vagy emelkedőn való gyaloglás

**Magas intenzitás:** a fő energiaforrás szénhidrát

Max. pulzus (220-életkor) 70%-a vagy felette: spinning, résztávós futás, úszás, csapatsportok egyes pozíciói, köredzés rövid pihenőkkel, TRX, bokszt, ugrókötelezés (20-60 perc)

A pulzus tartományok alapképlete általános iránymutatást ad. Ha komolyabban szeretnél edzeni és a pulzus kontrollt profi szinten szeretnéd, akkor érdemes elmenni egy teljesítménydiagnosztikára, ahol meghatározzák személyre szólóan az egyéni pulzus tartományod. (Pl. jó szívvel tudom ajánlani az Ensport-ot.)

# Sport és snack

## Edzés előtt

**Alacsony intenzitású**, zsírégetést célzó edzés előtt nem kell plusz energiát bevinnünk.

Ha mégis úgy érezzük, hogy szükségünk van rá, akkor a **MedWay Low Calorie Snack** fogyasztható.

**Közepes-, magas intenzitású** állóképességi vagy erőnléti edzés előtt min. 40 perccel, de a legjobb egy órával, fogyasszunk 250 kalória értékben, 30 gramm szénhidrát (alacsony/közepes GI) és 20 gramm fehérje tartalmú snacket.

Ide jó választás a **MedWay Diet Protein Bar** szelet, ebből ehetsz kettőt. Vagy egy szeletet, plusz egyet válassz a következőkből:

1 cappuccino, 15 dkg gyümölcs (eper, málna, meggy, cseresznye, dinnye), vagy 1 közepes alma, barack, narancs, körte, 1.5 dl. gyümölcslé



# Sport és snack

## Edzés után

**Alacsony intenzitású**, 60 percnél rövidebb edzés után:  
Amennyiben 60 percet nem haladta meg, nincs szükség edzés után plusz étkezésre.

**Alacsony intenzitású**, 60 percnél hosszabb edzés után, az edzés követő 2 órában kell bevinni, 200 kalória értékben, 30 gramm szénhidrátot (közepes GI).

Ideális választás ide a MedWay Diet Protein Bar fehérjeszelet.

**Közepes-, magas intenzitású** állóképességi edzés vagy erőnléti edzés után, közvetlenül az edzés után vigyél be 300 kalória értékben 45 gramm szénhidrátot (közepes GI) és 15 gramm fehérjét.

Ideális választás ide a **MedWay Diet Protein szelet**, ebből ehetsz kettőt. Vagy egy szeletet, plusz egyet az anyag végén található ételekből egy adagot. Vagy ha nem eszel szeletet, akkor azon ételeknek a dupláját (vagy kétféléből egy adagot).



# Összefoglaló táblázat

| Alacsony<br>intenzitás<br>60 perc<br>alatt | Edzés előtt                                                                                                 | Edzés után                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Nincs snack, max.1 db alacsony kalóriás MedWay Diet szelet.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Nincs snack. Ideális esetben a reggeli következik utána (Shake tejjel, vagy joghurttal.)</li></ul> |

| Alacsony<br>intenzitás<br>60 perc<br>felett | Edzés előtt                                                                                                  | Edzés után                                                                                                            |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>Nincs snack, max. 1 db alacsony kalóriás MedWay Diet szelet.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ilyet összetételben egyél: 200 kcal, 30 gramm szénhidrát (közepes GI)</li></ul> |

| Közepes<br>és magas<br>intenzitás<br>60 perc<br>alatt | Edzés előtt                                                                                                                                        | Edzés után                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Ilyen összetételben egyél: 250 kcal; 30 gramm szénhidrát (alacsony/közepes GI) és 20 gramm fehérje</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ilyen összetételben egyél: 300kcal</li><li>45 gramm szénhidrát (közepes GI) és 15 gramm fehérje</li></ul> |

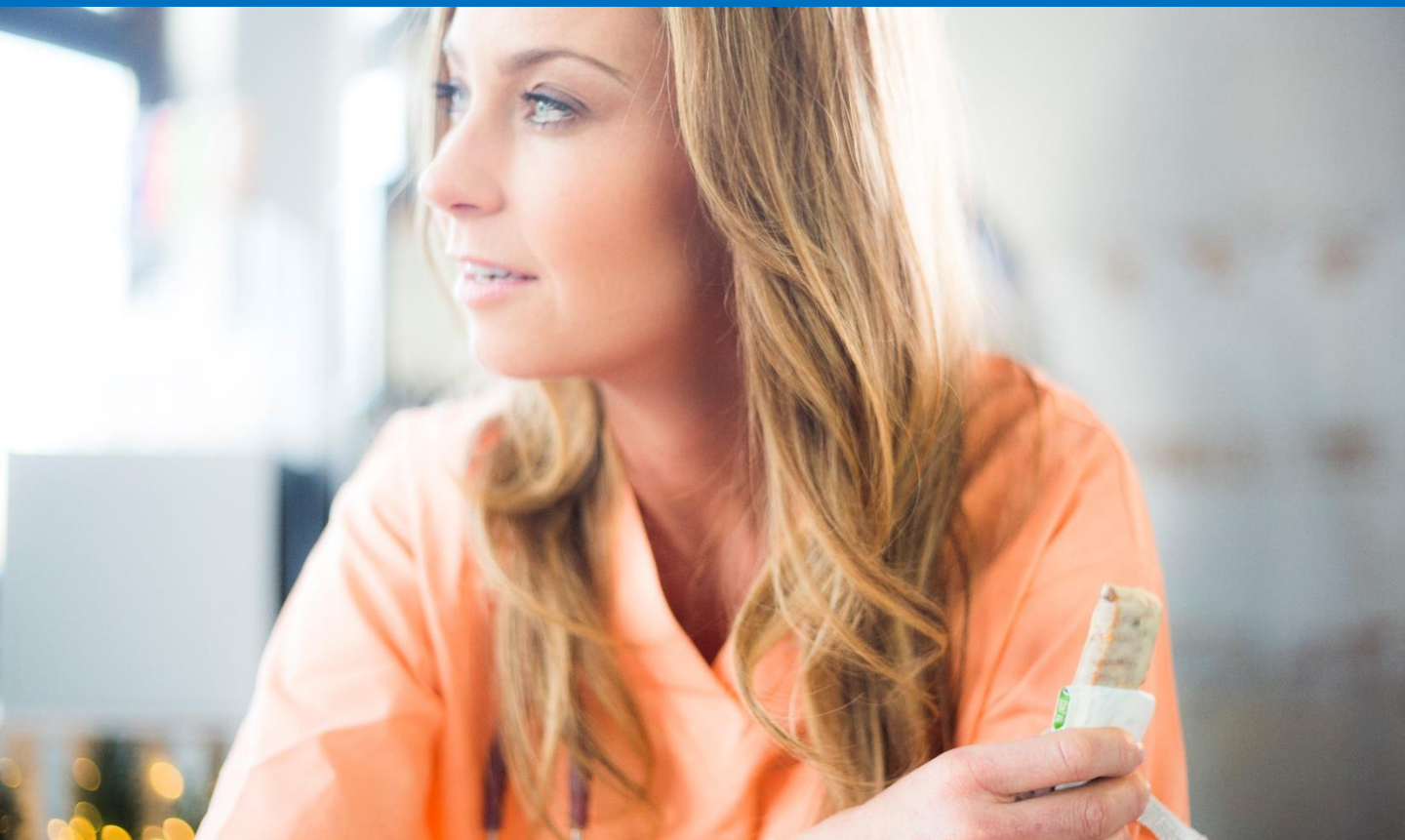
**Közepes és magas intenzitás 60 perc fölött:** Az edzés előtti és utáni étkezés az előzővel azonos, de 45 percenként javasolt 4-5 szem aszalt gyümölcsöt fogyasztani vagy energia gél vagy 500 ml. sportitalt, ami 6-8 gramm szénhidrátot tartalmaz decinként (házilag: 3 dl. gyümölcslé+2 dl. víz+ 1 csipet só).



# Snack

## közepes és magas intenzitású edzés utánra

A következőkben felsoroltak közül egyet válassz, ha ettél egy darab MedWay Diet protein szelet! Ha nem ettél szeletet, akkor a következőkből dupla adagot, vagy kétféléből egy-egy adagot fogyassz.





# MedWay Diet Shake gyümölccsel

Snack étkezésként ihatunk még egy Shake-t tejjel, vagy natúr joghurttal és tehetünk bele 40-60 kcal értékben gyümölcsöt. Ez tulajdonképpen 100 gramm gyümölcsnek felel meg, kivéve a banánt, abból 50 gramm tehető bele. A lassúbb felszívódás érdekében tehetünk bele útifűmaghéjat is 1-2 evőkanállal.

## Néhány ötlet az epres MedWay Diet Shake-hez:

- Epres shake eperrel
- Epres – áfonyás
- Epres-málnás
- Epres-cseresznyés
- Epres-almás
- Epres-kiwis
- Epres-ananászos
- Epres barackos





# MedWay Diet Shake gyümölccsel

Snack étkezésként ihatunk még egy Shake-t tejjel, vagy natúr joghurttal és tehetünk bele 40-60 kcal értékben gyümölcsöt. Ez tulajdonképpen 100 gramm gyümölcsnek felel meg, kivéve a banánt, abból 50 gramm tehető bele. A lassúbb felszívódás érdekében tehetünk bele útifűmaghéjat is 1-2 evőkanállal.

## Néhány ötlet a csokis MedWay Diet Shake-hez:

- Csokis-narancsos
- Csokis-mandarinos
- Csokis-banános
- Csokis-meggyes
- Csokis-cseresznyés
- Csokis-körtés





# MedWay Diet Shake gyümölccsel

Snack étkezésként ihatunk még egy Shake-t tejjel, vagy natúr joghurttal és tehetünk bele 40-60 kcal értékben gyümölcsöt. Ez tulajdonképpen 100 gramm gyümölcsnek felel meg, kivéve a banánt, abból 50 gramm tehető bele. A lassúbb felszívódás érdekében tehetünk bele útifűmaghéjat is 1-2 evőkanállal.

## Néhány ötlet a vaníliás MedWay Diet Shake-hez:

- Vaníliás-narancsos
- Vaníliás-mandarinos
- Vaníliás-banános
- Vaníliás-epres
- Vaníliás-cseresznyés, meggyes
- Vaníliás-körtés





# Mandarinos, kesudiós túrókrém

## Hozzávalók:

|                            |                                                                    |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| kesudió                    | 10g (cserélhető egyéb olajos magra, kb 2-3 db)                     |
| joghurt, 0,1% zsírtartalmú | 200g (ha 3,5% zsírtartalmút találunk, hagyjuk el az olajos magvat) |
| sovány tehéntúró           | 80g                                                                |
| folyékony édesítőszer      | pár csepp                                                          |
| mandarin                   | 10g                                                                |



## Elkészítés:

A hozzávalókat összekeverjük, belefacsarjuk a mandaringerezdek levét és apróra vágva beletesszük a mandarin darabkákat is (elhagyható). Amennyiben kezeletlen héjú mandarint vettünk, a héját is belereszelhetjük.



# Alma, sajt, dió csemege

## Hozzávalók:

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| alma            | 1 nagyobb darab |
| mozzarella sajt | 60g             |
| dió             | 5g              |



## Elkészítés:

Felszeleteljük az almát és a sajtot, közészórjuk egy diónak a belét és mini sajttálat képezve citromos víz kíséretében jóízűen elcsemegézzük.



# „Erősítő-krém” tunki-tunki

## Hozzávalók:

|                                                                                                          |                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| sárgarépa                                                                                                | 55g                                        |
| félzsíros kockasajt                                                                                      | 20g                                        |
| joghurt, 0,1% zsírtartalmú                                                                               | 15g                                        |
| mustár                                                                                                   | 0,5közepes kiskanál                        |
| só, bors, koriander                                                                                      | ízlés szerint                              |
| teljes kiőrlésű kifli                                                                                    | 0,3db                                      |
| sonka                                                                                                    | 60g                                        |
| + zöldségvasábok:<br>uborka, angol zeller,<br>paprika (zöldpaprika,<br>kápia paprika, stb.),<br>karalábé | amennyit a krémmel<br>el tudsz fogyasztani |





# Almás-fahéjas túrókrém

## Hozzávalók:

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| tehéntúró | 120g            |
| citromlé  | 2g              |
| fahéj     | 1 csipet        |
| alma      | 1 közepes darab |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| tejföl (20% zsírtartalmú) | 20g |
| eritriol                  | 15g |
| citromhéj                 | 1g  |

A bátrabbak extra fűszereket is használhatnak (pl.: citromos-bazsalikomos vagy rózsaborsos ízesítés).





# Padlizsánkrémes szendvics

## Hozzávalók 20g padlizsánkrémhez:

|                |       |
|----------------|-------|
| padlizsán      | 10g   |
| vöröshagyma    | 4g    |
| napraforgóolaj | 3g    |
| sárgarépa      | 2g    |
| mustár         | 0,6g  |
| só             | 0,4g  |
| tojás          | 1db   |
| korpás zsemle  | 0,5db |
| pulykasonka    | 40g   |

szabadon  
választott  
szendvicshez  
való zöldségek





# Roston csirkemell, paradicsom saláta

## Hozzávalók:

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| csirkemell            | 60g           |
| paradicsom            | 130g          |
| ecet 20%              | pár csepp     |
| vöröshagyma           | ízlés szerint |
| petrezselyem<br>levél | ízlés szerint |



Ha az ebédből maradt egy kisebb csík csirkemell, miért ne hasznosítjuk snack gyanánt? A csirkemellet kevés olajjal megkenjük, sózzuk, borsozzuk, és grillserpenyőben, magas hőfokon, mindkét oldalán kb 2-2 perc alatt megsütjük. A húst ízlésünk szerint zöldfűszerekkel is ízesíthetjük.

A paradicsomsalátát teljesen hagyományos módon készítjük el, érdemes pár órával fogyasztás előtt, hogy az ízek összeérjenek.





# Pikáns gyümölcs-zöldség saláta

## Hozzávalók:

|                  |                |
|------------------|----------------|
| körte            | 1közepes darab |
| szárzeller       | 50g            |
| savanyú káposzta | 80g            |
| mozzarella       | 60g            |
| olívaolaj        | 2g             |



A hozzávalókat rághatnánk egyesével de érdemes egy pikáns, nem szokványos ízvilágú gyors és egyszerű salátát készíteni belőle. Fűszerezhetjük őrölt köménnyel, nagyon kevés fehér borssal, sóval.



# Csirkesaláta

## Hozzávalók:

joghurt, 3,5%-os 50 g

csirkemell 30 g

fejessaláta 20 g

zöldbab konzerv 20 g

csemegekukorica 20 g

retek 10 g

snidling 4 g

napraforgóolaj 2 g

só

bakonyi teljes kiőrlésű kenyér 40 g





# Barackos, túrós palacsinta

---

## Hozzávalók:

tej, 1,5%-os 60 g

félzsíros tehéntúró 38 g

őszibarack 38 g

búzaliszt 30 g

tojás 10 g





## Hozzávalók:

tej, 1,5%-os 175 g

cukor 17,5 g

tojás 14 g

mazsola 2,1 g

búzaliszt 2,1 g





# Túrós guba

## Hozzávalók:

tej, 1,5%-os 80 g  
kifli 52,5 g  
sovány tehéntúró 27,5 g  
margarin, 60%-os 3,5 g  
mazsola 2,25 g  
citrom 1,75 g  
édesítőszer 0,5 g

A kiflit egyenletes karikákra vágjuk, majd lelöcsöljük a forralt tejjel, amit ízesítettünk a margarinnal, az édesítőszer felével, reszelt citromhéjjal. Hozzákeverjük az áttört túrót a maradék édesítőszert, és a megmosott mazsolát. Összekeverjük, magas szélű tepsibe terítjük. Végül forró sütőben, kb. 15 percig sütjük.

Tálaláskor édesítőszerrel hintjük meg.





# Túrókrémes szendvics

## Hozzávalók:

félzsíros tehéntúró 2 dkg

fejessaláta 1 dkg

zsemle 1 darab

zöldpaprika 0,5 szelet

kefir 0,5 evőkanál

só

petrezselyemzöld

A túrót kikeverjük a kefirrel és sóval, apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük. A zsemlét megkenjük a túrókrémmel, ráhalmozzuk a salátaleveleket, majd összezárjuk.





# Banánturmix

---

## Hozzávalók:

tej, 1,5%-os 260 g

banán 65 g

A meghámozott, darabokra vágott banánt összeturmixoljuk a tejjel és lehűtve kínáljuk.





# Falatkák

## Verzió 1.

|                   |     |
|-------------------|-----|
| baromfi felvágott | 80g |
| Korpovit keksz    | 20g |
| retek             | 50g |



## Verzió 2.

|              |     |
|--------------|-----|
| kockasajt    | 2db |
| kemény tojás | 1db |
| Abonett      | 2db |



## Verzió 3.

|                   |     |
|-------------------|-----|
| puffasztott köles | 20g |
| sovány sajt       | 45g |
| tonhalkrém        | 15g |
| sárgarépa         | 30g |

A tonhalkrémhez 2 kiskanálnyi tonhalat szétpasszírozunk és citromlével, sóval, borssal krémesre keverjük, amennyire lehet. Ezt a sajtszeletekre kenjük, feltekerjük a sajtot és kölessel, répával elrágcsáljuk.

## Verzió 4.

|              |         |
|--------------|---------|
| sárgadinnye  | 150g    |
| sonka        | 100g    |
| avokádó olaj | 2 csepp |

A vékonyra vágott falatnyi dinnye szeleteket (vagy dinnye darabokat) betekerjük sonkával és fogpálcikával rögzítjük. Megcsepegtetjük egy csapott mokkáskanálnyi hidegen sajtolt növényi olajjal.



# Gyors to-go snakek (egy választható)

---

**Fitt túró rudi** (natúr) 1,5 darab



**Fitt Cerbona szelet**  
**Szójaital** (vagy mandulaital) 2 dl



**Tökmagos pogácsa** 2 kis db

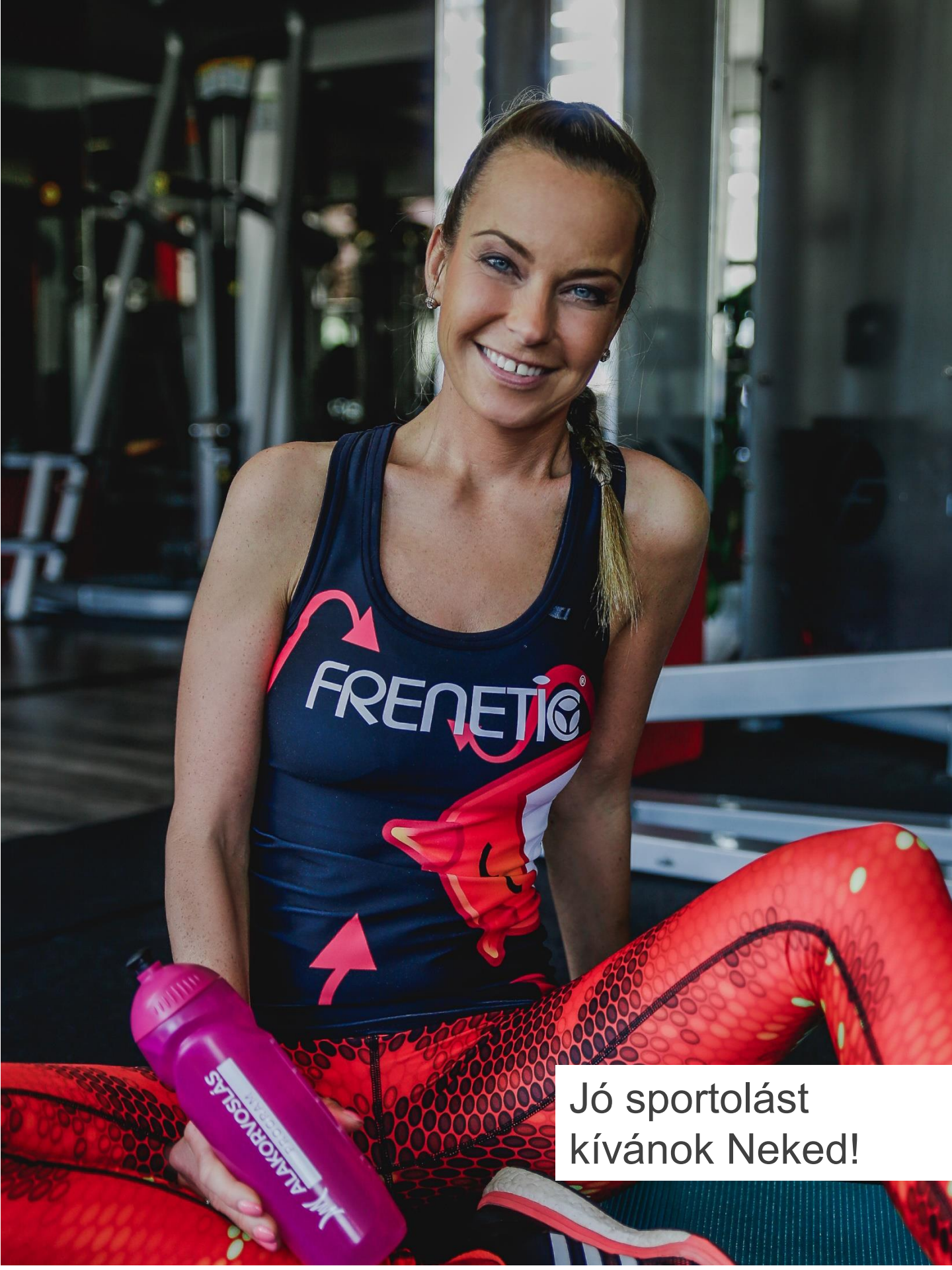
**To-go saláta tál** (görög, pikáns, currys) 1 adag



**Tonhal saláta** (készen vásárolható) 160 g

**Koktélparadicsom** (kis dobozos készen kapható) 100 g





Jó sportolást  
kívánok Neked!