



Snack étkezés sportoláshoz - Női





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 mozogunk, akkor nem kell plusz energiát bevinnünk, éppen elég, a Speed, Easy szakaszban meghatározott diéta. Az alakodnak az tesz a legjobbat, ha ezt ráadásul reggel, éhgyomorral 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 plussz 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 max. 200 kalória értékben, 20 gramm szénhidrát (alacsony/közepes GI) és 15 gramm fehérje tartalmú snacket.

Ide jó választás a **MedWay Diet Protein Bar** szelet.



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, 150 kalória értékben, 20 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 200 kalória értékben 30 gramm szénhidrátot (közepes GI) és 10 gramm fehérjét.

Ideális választás ide a MedWay Diet Protein szelet, 10 dkg gyümölcssel (kivéve banán), vagy a MedWay Diet Shake tejjel, vagy natúr joghurttal elkészítve, szintén 10 dkg gyümölcssel gazdagítva.

További étel javaslatokat találsz az anyag végén.



Összefoglaló táblázat

	Edzés előtt	Edzés után
Alacsony intenzitás 60 perc alatt		
	<ul style="list-style-type: none">Nincs snack, max.1 db alacsony kalóriás MedWay Diet szelet.	<ul style="list-style-type: none">Nincs snack. Ideális esetben a reggeli következik utána (Shake tejjel, vagy joghurttal.)
Alacsony intenzitás 60 perc felett		
	<ul style="list-style-type: none">Nincs snack, max. 1 db alacsony kalóriás MedWay Diet szelet.	<ul style="list-style-type: none">Ilyet összetételben egyél: 150 kcal, 20 gramm szénhidrát (közepes GI)Ezt edd: 1 db. MedWay Diet Protein szelet
Közepes és magas intenzitás 60 perc alatt		
	<ul style="list-style-type: none">Ilyen összetételben egyél: 200 kcal; 20 gramm szénhidrát (alacsony/közepes GI) és 15 gramm fehérjeEzt edd: 1 db, MedWay Diet Protein szelet	<ul style="list-style-type: none">Ilyen összetételben egyél: 200kcal30 gramm szénhidrát (közepes GI) és 10 gramm fehérjeEzt edd: válogass a most következő ételek közül

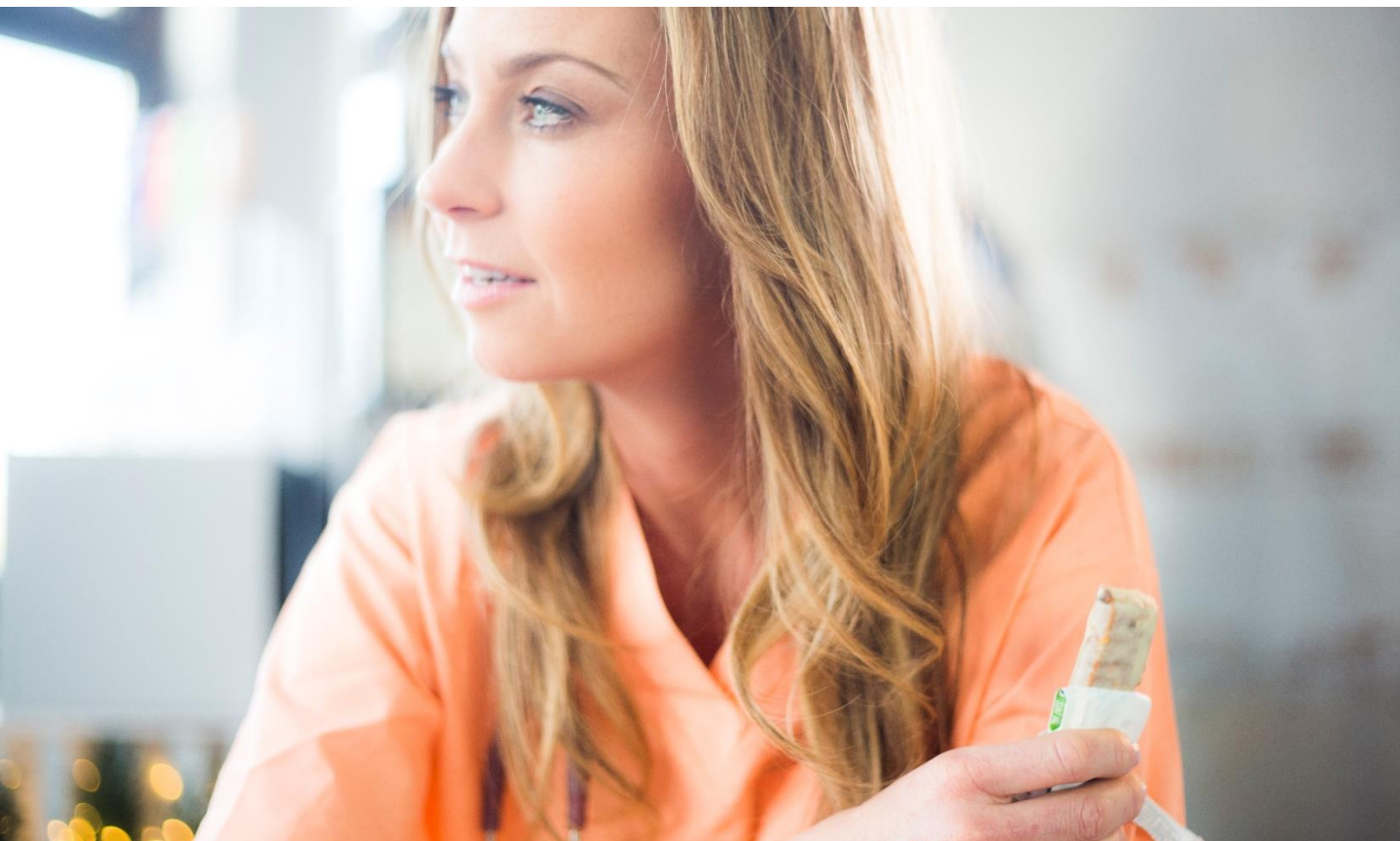
Közepes és magas intenzitás 60 perc fölött: Az edzés előtti és utáni étkezés az előzővel azonos, de 45 percenként javasolt 4-5 szem aszalt gyümölcsöt fogyasztani vagy energia gélt vagy 500 ml. sportitalt, ami 6-8 gramm szénhidrátot tartalmaz decinként (házilag: 3 dl. gyümölcslé+2 dl. víz+ 1 csipet só).



Snack

közepes és magas intenzitású edzés utánra

A következőkben felsoroltak közül egyet válassz!





MedWay Diet Protein Bar +

A MedWay Diet protein szelet tartalmazza az NGC formulát, így annak minden előnyét, emellett kitűnő fehérje és szénhidrátforrás. A természetes alapanyagoknak köszönhetően egészséges választás uzsonnára.

Választható ízek: almás-fahéjas, csokis-banános, epres, áfonyás.

- 1 db szelet + 2 dl narancslé
- 1 db szelet + cappuccino 1,5 dl tejjel
- 1 db szelet + 10 szem mandula
- 1 db szelet + egy kisebb alma





MedWay Diet Shake gyümölcscsel

Snack étkezésként ihatunk még egy Shaket, vízzel vagy cukormentes mandulatejjel, 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 gyümölcscsel

Snack étkezésként ihatunk még egy Shaket, vízzel vagy cukormentes mandulatejjel, 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 gyümölcscsel

Snack étkezésként ihatunk még egy Shaket, vízzel vagy cukormentes mandulatejjel, 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 sajtálat 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: uborka, angol zeller, paprika (zöldpaprika, kápia paprika, stb.), karalábé	amennyit a krémmel 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 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 zöldsűszerekkel 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 rágcsálhatnánk 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





Madártej

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 lelocsoljuk a forralt tejjel, amit ízesítettünk a margarinnal, az édesítőszer felével, reszelt citromhéjjal. Hozzákeverjük az áttört túrókat a maradék édesítőszerrel, 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 zsemlet 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
rettek	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

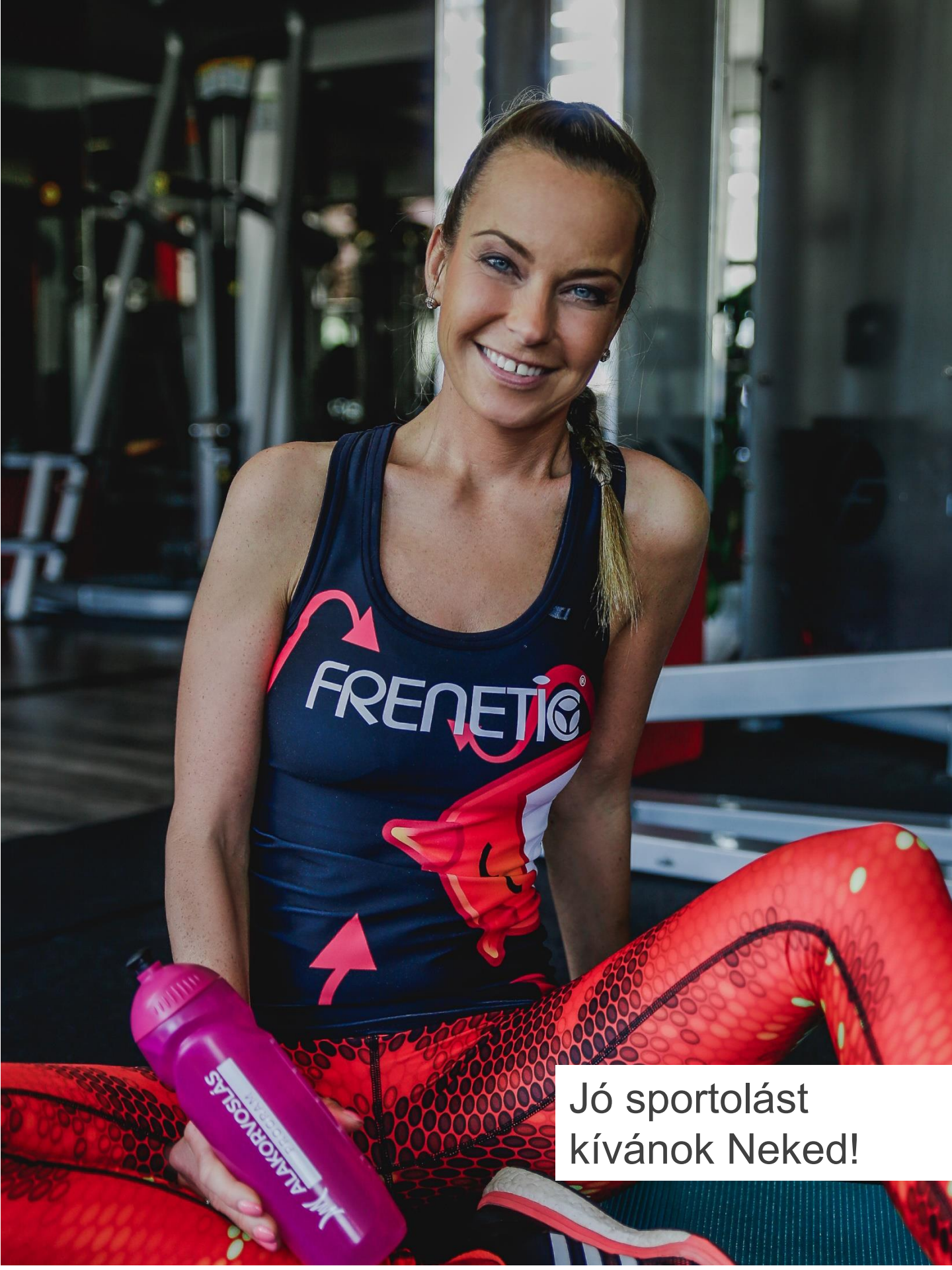
To-go saláta tál (görög, pikáns, currys) 1 adag



Tonhal saláta (készen vásárolható) 160 g

Koktélparadicsom (kis dobozos készen kapható) 100 g





Jó sportolást
kívánok Neked!