

5

jednostavnih
obroka nakon
treninga kako
biste oporavili telo



MARK® STOJANOVIĆ

Nakon svakog kvalitetno odrađenog treninga, normalno je da budete iscrpljeni i da telo traži energiju koju dobija kroz obrok sa visokom nutritivnom vrednošću. Pored treninga, glavno pravilo je da telo bude hidrirano i nahranjeno kako biste videli promene. Pošto znam koliko je teško misliti o pravilnoj ishrani kada ste umorni, pogledajte neke od mojih predloga za obrok nakon treninga koje i sam volim da spremam pošto su laki i jednostavnii, bogati ugljenim hidratima i proteinima, a telo lepo reaguje na njih.

1

Cornflakes, whey protein, banane

Nakon treninga važno je opskrbiti telo proteinima, a ova kombinacija je gotova u tren oka. Cornflakes se lako vari i pomaže da glukoza brzo uđe u krvotok i podigne nivo insulina koji će pomoći da se obnovi treningom potrošen glikogen. Banana u sebi sadrži prost šećer, pa je dobar izvor energije i glukoze. Nakon treninga važno je dati telu proteine i prostije ugljene hidrate kao što su cornflakes, pirinčane galete (rice cakes), banane, pa čak i beli pirinač.



2

Oslić i pirinač, krompir ili batat

Oslić je odličan izvor proteina kao i vitamina B. Ovo je namirnica sa niskim procentom kalorija i ugljenih hidrata, njih ćemo dobiti iz pirinča, krompира ili batata. Vodite računa da ako jedete hleb sa ovim obrokom, odaberete onaj koji ne sadrži aditive, konzervane i da u njemu nema previše natrijuma.



3

Omlet sa belancima i ovsenim brašnom

Ne možete pogrešiti ako se odlučite za jaja jer je belance u njemu nepresušan izvor proteina dok je ovseno brašno odličan izvor ugljenih hidrata. Treba jesti samo belanac bez žumanca, znači ne cela jaja jer žumanac ima masti a trebaju vam samo蛋白 i ugljeni hidrati posle treninga, pa je najbolje iskombinovati belanca i ovseno brašno u vidu omleta.



4

Grilovana piletina ili čuretina sa belim pirinčem, cveklom ili slatkim krompirom

Dao sam vam alternativne dodatne namirnice od kojih birate jednu koja vam najviše odgovara. Beli pirinač sadrži visok procenat ugljenih hidrata, cvekla smanjuje upalu i sadrži nitrate koji povećavaju protok krvi, a slatki krompir kao što verovatno svi znaju sadrži visok nivo ugljenih hidrata i antioksidanata.



5

Proteinske palačinke

Palačinke se prave od ovsenog brašna, whey proteina i belanaca, a gore možete pročitati zašto su oni korisni za telo. U smesu za palačinke naravno uključujete whey protein. Palačinke možete peći na teflonskom tiganju, koristeći kokosovo ulje pa možete da ih okrenete i još nekih 30-60 sekundi pečete. Na kraju dodajte komadiće banane ili crveno bobičasto voće po ukusu.



Dodatni savet

Preporučio bih da u ishranu uvrstite tamno zeleno lisnato povrće kao što su kelj ili spanać koji imaju visoku nutritivnu vrednost, a ne sadrže tako puno kalorija. U kombinaciji sa proteinom koji dobijate iz belog mesa ili kuvanih jaja, vaše telo će dobiti dovoljno energije koja mu je potrebna, a prilog može da bude krompir ili integralni hleb. (gore sam vam već rekao na šta da obratite pažnju kada birate hleb)





📞 +381 (0)69 38 24 385

✉️ marko.fitnesstrainer@gmail.com

⌚ marko.fitnesstrainer

👤 Marko Stojanović

🌐 <https://markostojanovic.net/>