

**УЕФА**

Программа развития для элитных игроков  
юношеского возраста

# **ПИТАНИЕ 2015/2016**

**Фамилия:** .....

**Имя:** .....

**Дата рождения:** .....

**Номер лицензии:** .....

**Номер телефона:** .....

- Координатор:.....
- Тренер:.....
- Тренер по фитнесу:.....
- Врач:.....
- Физиотерапевт:.....
- Психолог:.....
- Врач-диетолог:.....
- Технический центр/академия:.....

## **Ключ**

Текст, выделенный цветным шрифтом, означает:

«Следует избегать или полностью исключить»

«Следует ограничить употребление»

«Следует поставить в приоритет»



## ПИТАНИЕ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ

Существует три основные пищевые группы:

### 1. Углеводы («Сахар»)

Это **первый источник энергии, который организм может использовать как топливо для физической активности.** Углеводы обеспечивают глюкозой, которая трансформируется в энергию.

Источники углеводов имеют первоначально растительное происхождение: бобовые (чечевица, нут, белая фасоль, горох, бобы и т.д.), крупы (макаронны, рис, кус-кус, киноа и т.д.), картофель, фрукты, овощи, свекла и сахарный тростник.

Небольшое количество углеводов присутствует в мясе животных. Они содержатся в молочных продуктах и в печени в форме гликогена.

Различают «быстрый сахар» и «медленный сахар».

**Быстрый сахар** содержат фрукты, мед, некоторые молочные продукты, кондитерские изделия, белый сахар, картофель, финики, газированные напитки с сахаром, рис быстрого приготовления, мюсли (например, Honey Pops, Corn Flakes, Honey Smacks, Rice Krispies, Coco Pops, Chocapic), батончики Марс и т.д.

Быстрый сахар нужно ограничивать, так как он ведет к набору веса и резким приступам голода.

Однако быстрый сахар, содержащийся в картофеле, белом хлебе и рисе быстрого приготовления может потребляться после занятия спортом.

**Медленный сахар** содержится в зерновых, бобовых (чечевица, горох, нут, белая фасоль и т.д.), макаронные изделия и стандартный рис (не быстрого приготовления).

Медленный сахар должен быть использован как топливо для физической активности и должен употребляться до занятия спортом.

## **2. Липиды («Жиры»)**

Имеют **фундаментальное значение для организма**, так как помогают производству энергии, формированию клеток и транспортировке основных витаминов гормонов.

Источники липидов животного происхождения: мясо, рыба, яйца, молочные продукты (сыр, сливочное масло, маргарин, молоко и йогурт).

Растительные источники: овощное масло и маргарин, насыщенные маслом плоды (такие как орехи, миндаль, лесные орехи и авокадо).

Что касается продуктов животного происхождения, предпочтение отдается белому мясу, рыбе, молочным продуктам со сниженным содержанием жира и Омега-3, яйцам. Оливковое масло должно использоваться для приготовления пищи, рапсовое масло (богатое Омега-3) должно использоваться для свежих овощей/салатов, так как его нельзя нагревать.

### **3. Белки или протеины**

Это строительные блоки для наших клеток. Все наши ткани, в частности мышцы, состоят из белков.

Источники белка животного происхождения: мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Они содержат белки высокого качества.

Источники белка растительного происхождения: бобы (чечевица, горошек, нут, белая фасоль и т.д.) соя и крупы. Эти белки уступают по качеству белкам животного происхождения.

## ПИТАНИЕ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ (РЕЗЮМЕ)

**Футболисты, как все спортсмены должны вести здоровый образ жизни, придерживаться правильной диеты, адаптированной к их уровню физических нагрузок.**

- **Молочные продукты** при каждом приеме пищи для обеспечения организма белками и кальцием. Лучший выбор – натуральный йогурт, сливочный сыр 20% жирности, полужирное молоко и соевый йогурт.
- **Мясо, рыба** (как минимум, три раза в неделю) и яйца для восстановления и роста мышц и для получения железа.
- **Фрукты и зеленые овощи** (сырые и/или паровые) при каждом приеме пищи, для получения витаминов и минералов. Они содержат много воды и нужны для восстановления водного баланса. Сахара, содержащиеся в фруктах (фруктоза), также помогают для хранения сахара (гликогена) в печени, что важно для спортивных показателей. Многие из них играют важную роль в нейтрализации кислотности белков и снижают кислотность в организме после физической активности.
- **Большое количество крахмальных продуктов** до матча, так как они содержат большое количество углеводов, идеальное топливо для физических нагрузок. Лучший выбор – это макаронные изделия, рис, кус-кус, картофель (предпочтительно после спорта) и киноа. Бобовые (чечевица, горох, фасоль и т.д.) также хорошо. Но потребление должно быть ограничено во время периода отдыха.

- **Контролируемое количество жира в организме** важно как источник витаминов и жирных кислот, которые важны, если организм и мышцы должны функционировать эффективно (оливковое масло, рапсовое масло, сливочное масло, овощной маргарин с Омега-3 и т.д.).
- **Употреблять воду.** Убедитесь, что вы пьете достаточное количество жидкости до матчей, во время матчей и тренировок. Потребление жидкости позволит максимализировать ваши физические показатели, улучшить вывод жидкости почками и снабжение минералами, для замены элементов потерянных с потом. Кроме прочего, вы должны пить вне времени приема пищи, если возможно.

После матча или тренировок вы должны пить много минеральной газированной воды.

Нужно ограничить потребление напитков, содержащих большое количество стимулянтов (кофе, черный чай и т.д.), и полностью отказаться от сладких газировок (Кока-кола, сода и т.д.).

**Сократить (или исключить):** продукты переработки мяса, выпечку, масляные или сливочные соусы, масло подсолнечника или земляного ореха, пищу, которая жарилась или готовилась долгое время, жирные сыры.

## Образец диеты для соревнований

<b>После подъема</b>		Один или два стакана воды
<b>Завтрак</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одна порция фруктов/фруктовый салат</li> <li>- Один молочный продукт/куриная грудка</li> <li>- Один комплексный углевод: зерновой бездрожжевой хлеб (четверть багета) со сливочным маслом и/или джемом, овсяные хлопья или зерновые мюсли (три/четыре столовые ложки) с одной чайной ложкой меда</li> </ul>	Вода, кофе, зеленый чай и т.д.
<b>В течение утра</b>		Пол-литра воды, не все зараз
<b>Обед</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одна порция сырых овощей/салат с рапсовым и оливковым маслом</li> <li>- Одна порция мяса, рыбы или яйца</li> <li>- Одна порция крахмальных продуктов: макаронные изделия, рис, картофель или кус-кус</li> <li>- Одна порция зеленых овощей</li> <li>- Один молочный продукт</li> <li>- Одна порция фруктов</li> </ul>	Два или три стакана воды по желанию (с кофе, зеленым чаем или травяной чай)
<b>В течение дня</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одна порция орехов, богатых маслом</li> </ul>	Пол-литра воды, не все зараз
<b>Ужин</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одна порция зеленых овощей, либо сыры, либо приготовленные (суп)</li> <li>- Одна порция белого мяса, рыба или яйца</li> <li>- Одна порция крахмальных продуктов, количество зависит от уровня физического истощения или количества дней до матча</li> </ul>	Два или три стакана воды
<b>Вечер</b>		Один или два стакана воды

## ФРУКТЫ И ИХ ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Фрукты являются **ценным источником воды, сахара, клетчатки, антиоксидантов и минералов** (в частности калия). Они содержат очень мало белков и жиров.

Углеводы в фруктах – это очень высококачественные простые углеводы.

Фрукты **богаты витамином С и флавоноидами**, которые помогают организму переносить стресс, стимулируют иммунную систему и помогают организму адаптироваться к физической активности, помогая восстанавливаться мышцам и улучшать состояние сухожилий и связок.

Их можно потреблять в свежем или замороженном виде, в форме свежего, пастеризованного и охлажденного сока, в форме пюре, в компоте или сушеные.

Богатые маслом орехи, такие как миндаль, орехи и лесные орехи снабжены жирами высокого качества, белками, магнием, кальцием, клетчаткой, различными типами витаминов В, цинком и селеном.

Однако нужно знать, что маслосодержащие плоды содержат много калорий.

**Фрукты нужно употреблять каждый день – при каждом приеме пищи или между приемами пищи.**

**Примечание:** вы должны есть фрукты по сезону. (см. таблицу).

## ОВОЩИ И ИХ ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Овощи **богаты водой**. Они не содержат много калорий, но хорошо утоляют голод, так как они занимают большой объем.

Они содержат много клетчатки, мало углеводов (сахаров) и мало жира.

Они являются **отличным источником минералов**: калий, магний, кальций и т.д.

Они содержат антиоксиданты, такие как витамин С, каротин, флавоноиды и другие витамины (особенно различные типы витамина В), они также содержат очень мало соли.

**Морковь, чеснок, лук, салат-латук, цикорий, шпинат, капуста, редис, кабачок (для супа), томаты, зеленая фасоль, спаржа, турнепс и баклажан** легко можно ввести в ваш недельный рацион.

**Не забывайте добавить немного петрушки** (свежей или замороженной) в ваши блюда, так как это **превосходный источник витамина С**, который имеет ощелачивающий, восстанавливающий эффект, а также помогает пищеварению.

**Примечание:** Вы должны есть овощи по сезону.

## СЕЗОНЫ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

	Весна	Лето	Осень	Зима
Фрукты	Абрикосы, ананасы, бананы, клубника, киви, личи, грейпфруты, апельсины, яблоки, груши	Абрикосы, красные ягоды, персики, сливы, малина, дыня, виши, нектарины	Яблоки, груши, финики, инжир, сливы, бананы, виноград, ревень, финики	Ананасы, бананы, маракуя, гуава, апельсины, личи, яблоки, груши, клементины, киви
Овощи	Артишоки, спаржа, авокадо, грибы, лук-порей, свекла, цветная капуста, цукини, турнепс, морковь	Салат-латук, баклажаны, цукини, зеленая фасоль, перец, огурцы, редис, томаты, мангольд	Авокадо, грибы, морковь, шпинат, сельдерей, зеленый салат, томаты, савойская капуста, турнепс, тыква, лук-порей	Лук-порей, брокколи, сельдерей, горошек, грибы, цикорий, морковь, цветная капуста, авокадо

## **ХОРОШО ПИТАЙСЯ ПЕРЕД МАТЧЕМ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ВЫСТУПЛЕНИЕ**

### **1. Запасайся энергией: начиная за три дня до матча**

Увеличивай потребление медленных углеводов в форме крахмальной пищи. Лучший способ сделать это – съесть большую порцию макарон с нормальной порцией белка (мясо, рыба или яйца).

Некоторое количество жира необходимо – например, в виде оливкового масла или сливочного масла в макароны.

Эта пища должна сопровождаться зелеными овощами, фруктами и молочными продуктами.

### **2. Последнее питание перед матчем: за три часа**

Советуется поесть, как минимум, за три часа до матча, чтобы избежать дискомфорта и сократить проблемы с пищеварением.

Также крахмальная пища должна быть в приоритете (макароны или стандартный рис).

Ограничить жиры, они долго перевариваются.

Вам также необходима порция протеина (мясо или рыба), некоторые овощи, порция фруктов и молочный продукт (предпочтительно йогурт или сливочный сыр 20% жирности).

### **3. Употребление воды**

Вы должны регулярно пить в течение дня. Кроме прочего, убедитесь, что вы выпили около полулитра воды за два часа до матча.

Целью является употребить достаточно воды до игры.

На забывайте пить во время остановок в игре и в перерыве.

### **4. Послематчевое восстановление**

Цель восстановления – помочь организму восстановить равновесие с основным упором на синтез мышц, накопление энергии в мышцах и восполнение жидкости.

В течение 30 минут после матча важно употребить крахмальную пищу и белки (мясо, рыба, или яйца), вместе с фруктами и зелеными овощами (например, суп) для снабжения витаминами и минералами, а также возможно даже употребление молочных продуктов.

Употребление воды также важный элемент в процессе восстановления. Газированная вода для противостояния кислотности, вызванной нагрузкой, и продолжительное употребление воды в течение двух часов после матча.

### Чего следует избегать

**Продукты и напитки, содержащие много быстрого сахара:** Газированные напитки, сладости, шоколад, сладкие хлопья, выпечка, мороженое, сладкие снеки и т.д. Это «пустые» калории и вредны для организма. Также сюда входят фрукты в сиропе, сладкие компоты и подслащенные фруктовые соки.

**Жареная пища:** картофель, хрустящие и другие снеки, мясо и рыба в панировке, все продукты, которые готовятся при большой температуре или мясо на углях.

**Переработанное мясо** (кроме вариантов с низким содержанием жира, как например ветчина или ветчина из индейки/курицы). Эти продукты содержат слишком много жира.

Большое количество **животного жира** и сливочного масла при приготовлении.

Это вредно для здоровья.

**Алкоголь:** Эль, водка, ром, виски и т.д. Это «пустые» калории и они оказывают нагрузку на организм – особенно на печень – ключевой орган для спортсмена.

**Подсолнечное масло и масло земляного ореха**, а также спрэды (например, Нутэлла)

### Что следует употреблять

**Продукты, содержащие много медленного сахара:** Употребляйте продукты из непросеянной муки и пшеничного крахмала, которые богаты витаминами и минералами, например, макаронные изделия, рис, кус-кус, киноа, зерновой бездрожжевой хлеб и бобовые (чечевица, горох, фасоль и т.д.). Это включает диетическое печенье, изготовленное из органической непросеянной муки.

**Любые сырые или приготовленные овощи** (с добавлением специй): Эти продукты должны присутствовать при каждом приеме пищи. Замороженные овощи также очень полезны. Они дают спортсменам все необходимые витамины и минералы, также как и сезонные овощи.

**Белое мясо, постное красное мясо, рыба и яйца:** Способ приготовления должен быть не слишком агрессивен. Например, пищу готовьте на пару или на медленном огне, быстро жарьте на гриле (избегайте длительного времени жарки) или варите, не добавляя жир при приготовлении.

**Сыр 20% жирности**, натуральный йогурт, соевый йогурт, молодой сыр, козий и овечий сыр. Будьте бдительны в отношении количества сахара. Кладите нерафинированный сахар, диетический джем или кусочки свежих фруктов.

**Пейте негазированную или газированную минеральную воду** после физических нагрузок (с лимонным соком). Пейте в течение дня.

Овощное масло: **Оливковое и рапсовое масло** (орех и соя) для сырых овощей/салатов, оливковое масло для приготовления, органические спрэды.

## ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ (МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА)

Это натуральный источник белков высокого качества, биологического железа, витаминов В1, В3, В12 и А, фосфор и т.д. Эти продукты также содержат различное количество липидов (жиров). Красное мясо чаще жирнее, чем белое и мясо птицы.

### Памятка о потреблении

- Красное мясо (пашина, говяжий бургер, говяжий стейк, баранина и т.д.): два/три раза в неделю
- Белое мясо (индейка, курица, свинина, кролик и т.д.): пять/шесть раз в неделю
- Рыба (камбала, мерланг, лосось, сардины, тунец и т.д.): три/четыре раза в неделю
- Морепродукты (креветки, каракатица, осьминоги, устрицы и т.д.): один/два раза в неделю
- Два/три яйца (омлет, вареные вкрутую или всмятку, яичница и т.д.): два раза в неделю

- **Одна порция мяса, рыбы или яиц на обед и ужин. Размер порций зависит от веса тела и интенсивности ваших тренировок.**

**Примечание:** Нужно избегать определенных сортов рыбы, выращиваемой на фермах (таких как пангасиус), так как методы выращивания не всегда дают в результате хороший продукт (слишком много антибиотиков, плохое качество мясных и костных кормов, скармливаемых рыбе).

## СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

	Постное мясо (менее 6% жира)	Полупостное мясо (6-12% жира)	Жирное мясо (свыше 12% жира)
<b>Говядина</b>	Пашина, стейк, филе, вырезка, постные бифбургеры, кострец	Шея, антрекот, филей, стейк из диафрагмы, лопатка-грудинка	Ребра
<b>Молодая баранина и баранина</b>		нога	Отбивная, седло, лопатка, шея
<b>Телятина</b>	Отбивная (без жира), голень, сердцевидная часть лопатки, печень	шея	Отбивная лопатка, сырая телятина
<b>Свинина</b>	Отбивная котлета (без жира), филе, вырезка, очищенная и обезжиренная ветчина		
<b>Индейка</b>	Эскалоп, грудка, бедро (без кожи)	<b>Кусочки без кожи</b>	
<b>Птица и утка</b>	Куриная грудка, цесарка	<b>Кусочки без кожи</b>	
<b>Рыба</b>	Окунь, треска, камбала, хек, лещ, кефаль, тунец, альбакор, голубой тунец, форель	Анчоусы, сардины, лосось	Угорь, сельдь, скумбрия

## Сделать правильную покупку

### Покупай простые продукты, которые легко готовить

- Эскалоп из индейки, говяжьих бургеры с 5% жира, вырезка - серединную часть, телячий эскалоп, куриное филе, филе говядины, свиная отбивная (без сала), два/три 50г ломтика ветчины, эскалоп из цыпленка и т.д.
- Филе трески (даже замороженное), филе окуня, филе лосося, стейк из лосося, филе леща, сардины (даже в банке), анчоусы, мидии, осьминог, тунец и т.д.
- Примечание: Рыба в консервах – хорошая альтернатива свежей или мороженой рыбе, при условии ее хранения не в масле (как например в сардинах), так как масло, которое используется, не очень хорошего качества.
- Нужно ограничить потребление копченой рыбы (выбирайте рыбу, которая коптилась на дровах).

### Нужно избегать или вообще исключить

- Рыбу в панировочных сухарях, куриные наггетсы, жареное мясо или рыбу в сливочном масле, магазинный кордон-блю, готовую пищу, хот доги, колбасы и т.д. Эти продукты чаще содержат мало белка и много жира.

Например, два хот дога содержит 22г протеина, но 50г жира. Подобным образом, порция консервированного кассуле содержит 22г жира.

## КРУПЫ И ПРОДУКТЫ С СОДЕРЖАНИЕМ КРАХМАЛА

Это источник сложных углеводов (крахмал), растительных белков (которые имеют менее питательную ценность), различных типов витамина В, минералов и клетчатки.

### Памятка об употреблении

- Каждый прием пищи должен содержать одну порцию углеводов
- Количество зависит от количества затраченной энергии (или энергии, которую нужно затратить).

**Выбирайте из следующего:** рис, кус-кус (предпочтительно цельнозерновой), пшеница макарон, перловая крупа Eby, спагетти и т.д.) картофель, киноа, гречка, полба и т.д.

Белый и цельнозерновой бездрожжевой хлеб, сухари (предпочтительно цельнозерновые), цельнозерновые Krisprolles и т.д.

Если тренировка начинается менее, чем за два/три часа после завтрака, хлеб нужно поджарить на гриле, чтобы помочь пищеварению

Бобовые нужно употреблять дважды в неделю. Однако не ешьте чечевицу, нут, белую фасоль или лущеный горох сразу до тренировки, так это может вызвать вздутие или расстройство желудка.

Макаронные изделия должны быть всегда на ужин накануне матча или на обед до вечернего матча. Их нужно готовить дольше, когда употребляются после матча или тренировки.

Картофель нужно есть после активных нагрузок.

## Сделать правильную покупку

### Рекомендуется следующее

- Цельнозерновой бездрожжевой хлеб, домашний хлеб, мультизерновой бездрожжевой хлеб, цельнозерновой хлеб с льняным семенем и т.д.
- Макароны: ракушки, спагетти, макароны и т.д. (не используйте предварительно приготовленные макаронные изделия). Высококачественные бренды: De Cecco, Barilla, Panzani, Giovanni Rana
- Длиннозерновой рис, тайский рис жасмин, рис басманти, цельнозерновой или полукоричневый рис, камаргский рис и т.д. (не используйте предварительно приготовленный рис).
- Картофель (не очищенный и предпочтительно органический).
- Печенье: Выбирайте продукты без гидрогенизированных овощных жиров, предпочтительно печенье из органической пшеничной муки. Печенье должно употребляться сдержанно, так как содержит много быстрых сахаров.

### Нужно избегать или вообще исключить

- Заранее приготовленного картофеля: картофельные шарики, обжаренный в масле картофель, чипсы и т.д.
- Магазинный растворимый картофель: Этот продукт часто изготавливается с использованием картофеля, который прошел значительную трансформацию для получения картофельных хлопьев (и содержит много быстрых сахаров).

- Заранее приготовленный рис.
- Заранее приготовленные макаронные изделия
- Крупы, которые содержат много насыщенных жиров и быстрых сахаров: шоколадные и медовые хлопья
- Печенье, содержащее много жира (более 15%), например, печенье в шоколаде
- Сэндвичи с белым хлебом: натуральный белый хлеб, очень мягкий белый хлеб и т.д. Белый сэндвичевый хлеб изготавливается из продукта, в котором содержится жир и сахар.

**Если возможно переходите на бездрожжевой хлеб.**

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Это источник животных белков (растительных в случае, если молоко соевое), кальция, фосфора, различных типов витамина В, витамины А и Д (в необезжиренных продуктах) и различное количество липидов (жиров).

### Памятка об употреблении

**Вы должны употреблять минимум два продукта из списка каждый день:**

- Чередуйте следующее: Одна чашка полужирного молока, один натуральный йогурт, 100 г (шесть столовых ложек) сливочного сыра 20% жирности, 120 г свежего сыра 20% жирности, одна чашка соевого молока.
- Сыр: максимум одна порция в день. Сыр не нужно употреблять в день матча и ограничить употребление, если нужно сбросить вес.
- Сливочный сыр (20% жирности): богат белками, полезен для игроков, у которых большой вес или нужно повысить потребление белка

### Сделать правильную покупку

**Покупай простые продукты (предпочтительно органические):**

- Свежее полужирное молоко
- Натуральный или соевый йогурт
- Сливочный сыр (20%)
- Фруктовый йогурт (меньше белка и кальция)
- Свежий сыр (20% жирности)

### Избегать:

- Жирных йогуртов
- Молочных продуктов, содержащих более 4% жира
- Молочные продукты 0% жирности (там нет витамина Д, и витамина А)

## ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Это источник антиоксидирующих витаминов (витамин С, каротеноиды, витамин Е, витамин В, полифенолы и т.д.), минералов (кальций, магний, калий, фосфор, хром и т.д.) и клетчатки.

### Памятка об употреблении

Одна порция сырых овощей/салат на обед и/или ужин: морковь, огурец, помидор, салат-латук, редис, авокадо, зелень, цикорий, перец, свекла и т.д.

Любые из овощей в приготовленном виде на обед или ужин: зеленая фасоль, брокколи, кабачки, шпинат, козлобородник, баклажан, грибы, турнепс, цветная капуста, спаржа, лук-порей и т.д.

Три порции свежих фруктов в день (одна порция – это 1 груша, 1 яблоко, 3 кlementина, 3 абрикоса, 20 вишен, 1 персик, 1 нектарин и т.д.).

### Сделать правильную покупку

#### Рекомендуется:

- Свежая продукция
- Простая продукция, которая легко готовится – например, консервированная и замороженная (фрукты, овощи, овощное рагу и т.д.)
- Сезонные фрукты
- Ароматические травы и специи: тимьян, базилик, тмин, перец, куркума, паприка и т.д.

**Примечание:** Пробуйте использовать мягкий способ приготовления, например на пару, и варку, ограничьте количество сыра, когда готовите с корочкой сверху на зеленых овощах.

**Добавьте** зародышей пшеницы или пивных дрожжей (которые богаты витаминами и минералами): рассыпьте одну столовую ложку на салаты или готовые овощи или в суп.

### **Это нужно ограничить:**

- Плоды богатые маслом: такие как миндаль, нут, лесной орех и бразильский орех. Эти плоды нужно хорошо жевать, чтобы легче переварить.

### **Будьте осторожны: они также очень калорийны.**

Они богаты различными типами витамина В и магнием, а также витамином Е (который является хорошим антиоксидантом). Жиры, содержащиеся в этих плодах хорошего качества, но ежедневное потребление должно быть ограничено:

- 15-20 миндальных орехов
  - 5-6 грецких
  - 10-15 лесных
  - 4-5 бразильских орехов
- **Сухофрукты:** Содержат больше сахара, чем свежие фрукты, но **чаще богаче витаминами и минералами, которые полезны для спортсменов.** Они также превосходны для предотвращения кислотности организма, что может быть вызвано стрессом или физическими нагрузками.

### **Этого нужно избегать:**

- Заранее приготовленные и несезонные сырые овощи/салаты
- Заранее приготовленные овощи: Цветная капуста/брокколи/морковь во фритюре и т.д.
- Супы, купленные в магазине (например, крем суп из диких грибов) содержит много жира
- Купленные в магазине сахарные фруктовые соки и компоты.

## ЖИРЫ

Это источник липидов, основных жирных кислот, витамина А (сливочное масло и сливки) и витамин Е (растительное масло).

### Памятка об употреблении

Сливочное масло и свежие сливки нужно ограничивать.

Не забывайте растительное масло для салатов из свежих овощей (основные жирные кислоты). Используйте смесь рапсового и оливкового масла. В день нужно употреблять минимум две столовые ложки масла.

Используйте способ приготовления пищи, который ограничивает добавление жира:

- Мясо: печеное (удалить кожу), гриль, на пару и т.д.
- Рыба: завернутая в бумагу или фольгу, приготовленное в печке, пашот, на пару и т.д.
- Яйца: пашот, всмятку, жареные (без масла на сковороде)

### Сделать правильную покупку

#### Рекомендуется:

- Первый холодный отжим **рапсового и оливкового масла**: Смешайте две порции (50/50) в стеклянной бутылке. Эта смесь может использоваться для сезонных салатов и других сырых овощей, вместе с небольшим количеством уксуса, соком лимона или бальзамического уксуса.  
**Храните рапсовое масло в холодильнике после открытия бутылки.**
- Сливочное масло 82% жира (потенциально продукт с низки содержанием жира, если организм игрока набирает жир)

Масло и сливочное масло не должно быть исключено из диеты. Нужно ограничивать скрытые жиры – например жирный сыр и печенье, особенно выпечку (круассаны, печенье в шоколаде, печенье с изюмом и т.д.), жирное мясо, пиццу и спрэды, типа Нутэлла.

Для того, чтобы варьировать вкусы, рапсовое масло можно заменить нутовым маслом, рыжиковым маслом или соевым маслом.

- Овощной маргарин не особо рекомендуется, но если вы используете этот продукт, он должен содержать Омега-3.

Вы возможно хотите добавлять пивные дрожжи или хлопья зародышей пшеницы в ваш салат и приготовленные зеленые овощи. Они богаты различными типами витамина В.

## Жирные кислоты

Типы кислот	Насыщенные жирные кислоты	Мононенасыщенные жирные кислоты	Омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты	Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты
Скрытые жиры	Молочные продукты, говяжья, телятина, баранина, молодая баранина, шоколад, сладости, печенье, выпечка	Свинина, кролик, птица, яйца, нут, оливки, авокадо	Соевые продукты	Рыба и морепродукты
Видимые жиры	Сливочное масло	Оливковое масло и масло земляного ореха, все продукты, содержащие это масло	Подсолнечник, кукурузное и соевое масло, все продукты, содержащие это масло	Рапс, льняное семя, нут и соевое масло, и все продукты, содержащие это масло

## НАПИТКИ

### Памятка по употреблению

#### Только вода является основой

Пейте в течение дня, так как вы теряете воду постоянно. Пейте до того, как почувствуете жажду, так как вы будете работать только на 90% вашей силы уже до того как начнете чувствовать жажду.

Вот минимум, который вы должны выпивать:

Между подъемом и завтраком	Один/два стакана воды
Завтрак	Чай, кофе, вода и т.д.
Утро	Пол-литра воды, не зараз
Обед	Два/три стакана воды по желанию
Днем	Пол-литра воды не зараз
Ужин	Два/три стакана воды по желанию
Вечер	Один/два стакана воды

Для продолжительных физических нагрузок более 90 минут, достаточно пить чистую воду. Если на улице жарко, вы можете пить чуть подслащенную воду (20г углеводов на литр воды) с солью.

Не забывайте пить после физических нагрузок. Лучший способ пить газированную воду, которая богата бикарбонатом и содой. Можно также добавить лимонный сок.

### Сделать правильную покупку

#### Выбирайте из следующего:

Негазированная минеральная вода (богатая магнием).

Минеральная вода богатая бикарбонатами. Ее нужно пить после тренировок и матчей (с лимонным соком).

Ключевая вода.

**Ароматизированная минеральная вода без сахара.**

Это может быть альтернативой воде, указанной выше.

**Существует сладкая ароматизированная вода**

Ароматизированная подслащенная вода содержит аспартам и т.д. и не рекомендуется к употреблению.

## ЛАКОМСТВА

**Это источник жира и сахара (часто быстрые сахара).**

### Памятка об употреблении

Прием пищи также должен быть источником удовольствия. В спортивной диете есть место для лакомств, при условии их употребления от случая к случаю и под контролем.

### В периоды тренировок

- Одна порция жареной пищи в неделю. Жарить картофель на масле высокого качества. (В некоторых ресторанах используют старое использованное масло).
- Один раз в неделю что-то из выпечки

Не употребляйте и то и другое в один день!

**Эти продукты нельзя есть за 4 дня до матча.**

### Сделать правильную покупку

- Органическое печенье
- Местный козий или овечий сыр
- Органический нерафинированный сахар, который богат витаминами и минералами. Он отличается от коричневого сахара и его можно найти в отделе органических продуктов в супермаркете.
- Свежевыжатые фруктовые соки (без добавления сахара): морковный, апельсиновый, черносмородиновый, цитрусовых фруктов и т.д.
- Органические зерновые батончики с фруктами
- Органический натуральный йогурт или натуральный соевый йогурт с чайной ложкой джема (без добавления сахара): голубика, черника, клубника и т.д.

## **Как узнать и ограничить потребление:**

- Лакомства, содержащие много сахара: газированные напитки с сахаром, содовая, конфеты, джемы, печенья, кетчуп и т.д.
- Лакомства, содержащие много жира: переработанное мясо, жареная пища, куриные наггетсы, мясные пирожки, пицца, магазинный киш, соусы, майонез и т.д.
- Лакомства, содержащие много сахара и жира: молочный шоколад, шоколадные батончики, пирожные, печенья, выпечка, круассаны, сливочные пудинги, мороженое, спрэды, булочки и т.д.
- Продукты, содержащие «пустые калории»: алкогольные напитки, например, пиво, шампанское, ром, водка и виски. Алкоголь иссушает организм и несовместим со спортом. Алкоголь дает нагрузку на печень, которая играет ключевую роль для здоровья мышц и связок.

**Алкоголь нужно полностью исключить при подготовке к матчам.**

## **Фаст фуд**

- Вы можете угостить себя лакомством время от времени, но всегда в ограниченном количестве (не чаще раза в неделю) и никогда до тренировки или матча.
- При выборе меню из фаст фуда, воздержитесь от искушения съесть десерт не относящийся к здоровой пище и выпить сахарный напиток, это фруктовым салатом и диетическим напитком.

## СПИСОК ДЛЯ ПОХОДА В МАГАЗИН

До того как идти в магазин составьте список продуктов, которые вам нужны, планируйте на несколько дней вперед.

➤ Придерживайтесь списка.

**Покушайте до того как идти в магазин.** Вам будет трудно устоять перед искушением на пустой желудок.

➤ Ищите сезонную продукцию:

	Весна	Лето	Осень	Зима
Фрукты	Абрикосы, ананасы, бананы, клубника, киви, личи, грейпфруты, апельсины, яблоки, груши	Абрикосы, красные ягоды, персики, сливы, малина, дыня, виши, нектарины	Яблоки, груши, финики, инжир, сливы, бананы, виноград, ревень, финики	Ананасы, бананы, маракуя, гуава, апельсины, личи, яблоки, груши, клементины, киви
Овощи	Артишоки, спаржа, авокадо, грибы, лук-порей, свекла, цветная капуста, цукини, турнепс, морковь	Салат-латук, баклажаны, цукини, зеленая фасоль, перец, огурцы, редис, томаты, мангольд	Авокадо, грибы, морковь, шпинат, сельдерей, зеленый салат, томаты, савойская капуста, турнепс, тыква, лук-порей	Лук-порей, брокколи, сельдерей, горошек, грибы, цикорий, морковь, цветная капуста, авокадо

## КАК ПОТЕРЯТЬ ВЕС С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ

Вам необходимо снизить потребление ежедневных калорий примерно до 500 ккал. На практике это означает:

- Улучшить качество питания
- Приспособить количество к вашим индивидуальным характеристикам (вес и процент жира в организме), а также интенсивность и продолжительность тренировок и т.д.

### Как мне улучшить качество питания?

- **Ограничить употребление лакомств:** пицца, сода, шоколад, сэндвичи, киш, обработанное мясо, фастфуд, выпечка, жирные сыры, сливки, и т.д. Лучше угостить себя раз в неделю, чем делать ошибки в питании каждый день, даже, если это немного замедляет потерю веса.
- **Ограничить потребление насыщенных жиров** и перейти на постное мясо, которое имеется в наличии (курица без кожи, индейка, филе говядины, свиные отбивные и т.д.).
- **Кушать рыбу, как минимум, два/три раза в неделю** (даже жирную рыбу): тунец, лосось, сардины, скумбрия, треска, камбала, лещ, и палтус, ракообразные, такие как креветки и крабы и другие.
- **Чередуйте** белое мясо (четыре/пять раз в неделю), красное мясо (два/три раза в неделю), рыбу (два-четыре раза в неделю) и яйца (шесть-восемь раз в неделю).
- **При выборе молочных продуктов,** выбирайте продукты из полужирного молока, ограничьте жирные сыры (употребляйте козий и овечий сыр, например), употребляйте соевый йогурт вместо продуктов, изготовленных вместе с молоком животного происхождения.

- **Выбирайте тщательно жиры:** Ограничивайте потребление сливочного масла (особенно при приготовлении) и свежих сливок. Используйте смесь оливкового и рапсового масла для салатов и свежих овощей (употребляйте, как минимум две столовые ложки рапсового масла в день из-за содержания в нем жирных кислот Омега-3).

### Несколько слов о воде.

- Всегда пейте много жидкости в течение дня. Это важно для спортсменов, чтобы избежать неудачных выступлений, восстановительного периода и интоксикации.

### Как мне определить правильное количество пищи?

- Нужно тратить, как минимум, 35 минут на еду, так как вашему организму нужно 20 минут, чтобы сказать вам, что он сыт. Поэтому тщательно пережевывайте пищу.
- Вы должны употреблять следующий минимум каждый день:
  - **Три порции свежих фруктов**
  - **Три полужирных молочных продукта** (натуральный йогурт или 100г сливочного сыра, или 120 г свежего сыра, или одну чашку полужирного молока, или натуральный соевый йогурт)
  - **В среднем 140-160г мяса/рыбы** (менее, чем 6% жира): вы должны съесть около 1.4 и 1.8г белка на килограмм вашего веса в день.

- Любые приготовленные овощи (как минимум, две порции) и, как минимум, одну порцию сезонного салата/свежих овощей.
- Три порции крахмалосодержащих продуктов (рис, макаронные изделия, картофель, кус-кус, мюсли к завтраку, хлеб и т.д.) Размеры порций должны соответствовать затратам энергии (во время тренировок или во время восстановления).

Примечание:

- Когда у вас дневная тренировка, обед должен состоять на две трети овощей и на одну треть крахмальной пищи.
- На ужин и на обед, когда нет дневной тренировки, прием пищи должен состоять на три четверти овощей и одну четверть крахмальной пищи.

**Всегда нужно употреблять больше овощей, чем крахмалосодержащих продуктов.**

Примечание: Вы должны увеличить количество крахмальной пищи за два/три дня до матча.

- Пейте воду в течение дня, а также во время тренировок и во время приема пищи.
- Пейте зеленый чай три раза в день, он помогает терять вес.

## Образец диеты для снижения веса

<b>После подъема</b>		Один или два стакана воды
<b>Завтрак</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Один молочный продукт: йогурт или 100г (шесть столовых ложек) сливочного сыра 20% жирности или чашка молока или одно/два яйца или 100г (три ломтика) куриной грудки</li> <li>Одна порция фруктов/фруктовый салат</li> <li>- Одна порция свежих фруктов</li> <li>- Один комплексный углевод: четверть багета или два/три ломтика зернового бездрожжевого хлеба с медом, джемом или сливочным маслом или Омега-3 маргарином</li> </ul>	Вода, кофе, зеленый чай и т.д.
<b>В течение утра</b>		Пол-литра воды, не все зараз
<b>Обед</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одна порция сырых овощей/салат с рапсовым и оливковым маслом</li> <li>- Одна порция белого/красного мяса, рыбы или три яйца (140-160г) с ограниченным количеством крахмальной пищи и приготовленными зелеными овощами</li> <li>- Один молочный продукт: йогурт или сливочный сыр или свежий сыр</li> <li>- Одна порция сезонных фруктов</li> </ul>	Два или три стакана воды по желанию
<b>В течение дня</b>		Пол-литра воды, не все зараз
<b>Ужин</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Любое количество овощей с ограниченным количеством крахмальной пищи</li> <li>- Одна порция белого мяса, рыба или 3 яйца (например, омлет)</li> <li>- Один молочный продукт: йогурт или соевый йогурт, или сливочный сыр, или свежий сыр</li> <li>- Одна порция свежих/слегка паровых фруктов</li> </ul>	Два или три стакана воды
<b>Вечер</b>		Один или два стакана воды