



ČESKÁ GOLFOVÁ FEDERACE

SPORTOVNÍ VÝŽIVA PRO GOLFISTY



vytvořeno s podporou

NUTREND®

NUTREND®



BALANCED
DELICATE
YET POWERFUL

Sportovní výživa pro golfisty

Nejen energie a soustředění pro dokonalý odpal, ale i výživa!

Autoři:

Ing. Ivan Mach, CSc.

MUDr. Jaroslav Větvicka

Spolupracovali:

Mgr. Tomáš Andree

Mgr. Svatopluk Býma

Radek Kaftan

PhDr. Luboš Klikar

Mgr. Milan Mojžíš

Pavel Landa

Filip Mrůzek

Vítek Novák

Marek Nový

Mgr. Petr Šavrda

František Raboň

Česká golfová federace

2016

Předmluva

Vážené golfistky, vážení golfisté,

český golf je na vzestupu na všech úrovních, rekreační, amatérské i profesionální. Jména našich golfistů se začínají častěji objevovat na evropských túrách i světových akcích. Nadějně jsou zejména dětské a juniorské kategorie, od nichž se bude očekávat v blízké budoucnosti různé vkročení do evropského a doufejme i světového golfu. Výživa a správné stravovací postupy hrají v golfovém sportu významnou roli a ne vždycky jsou znalosti i praxe na potřebné úrovni. Jak v mládežnických kategoriích, kde by nemělo docházet k často viděným chybám a následným problémům s nadváhou v dospělosti, tak i ve výkonnostním amatérském a profesionálním golfu, kde je samozřejmě situace daleko lepší, ale i zde je prostor pro odborné informace.

Nově vzniklá Zdravotní komise České golfové federace si proto vytyčila jako jeden z prvních úkolů shromáždit znalosti k tomuto tématu a formou příručky je nabídnout golfistům všech úrovní, byť jde o úkol obtížný. Nicméně hlavní autor příručky, přední odborník na sportovní výživu a člen ZK ČGF Ing. Ivan Mach, CSc. se tohoto úkolu zhostil zdařile a ve spolupráci s dalšími členy komise, golfovými odborníky i předními golfisty vznikl materiál, který by mohl orientaci v golfové výživě napomoci. Jak golfistům samotným, tak trenérům a zejména rodičům mladých golfistů, kteří vedou své děti ve stravovacích návycích. Přínosný by mohl být i pro šéfkuchaře na golfových rezortech, byť golfové restaurace patří mezi nejlepší v naší zemi. Text zabíhá zcela jistě v mnoha směrech do podrobností a řadě čtenářů se bude zdát příliš odborný, na druhou stranu omezený prostor nedovoluje vyčerpávat dostatečně danou tematiku. Zcela specifické je například stravování golfistů s diabetem. Pokud nebudete některým termínům a pasážím rozumět, využijte internet nebo zcela jednoduše příslušnou pasáž přejděte, následující text s příklady ji částečně nahradí.

Příručka vznikla za podpory firmy NUTREND D.S., a.s., jejíž široké spektrum výrobků a zkušenosti ve sportovní výživě, správná výrobní praxe a v neposlední řadě i antidopingová bezpečnost produkce, vedly k užší spolupráci s Českou golfovou federací.

Autoři rádi přivítají Vaše věcné připomínky a rady pro případné novelizované vydání.

MUDr. Jaroslav Větvíčka

předseda Zdravotní komise
České golfové federace

Obsah

Úvod	4
Sacharidy	5
Bílkoviny	7
Tuky	10
Vitamíny a minerální látky	13
Voda	14
Rady a tipy	16
Možné problémy a jak je řešit	22
Příloha 1: Doplnky stravy pro golf	27
Příloha 2: Ukázkové jídelníčky	29

Úvod

Stejně jako u jiných sportů platí i pro golf, že na výkonnost nemá vliv pouze efektivita tréninku, ale i další faktory. Zaměříme se na **sportovní výživu**, která i ve výkonnostním golfu může hrát podstatnou podpůrnou roli. Tělesná využitelná energie (vitalita) je fenomén, který se vyplatí u každého jedince sledovat i v případě golfu. S dostatkem energie ze stravy budete mít klid „po těle“, koncentrovanou mysl a jistou ruku při odpalu a při taktickém rozhodování.

Co to však je – dostatek energie pro golf? Nejdříve musí být STRAVOU uspokojeny základní, neopomenutelné či tzv. bazální nebo klidové energetické nároky sportovce. U trénovaného muže-golfisty činí tyto nároky a potřeby za 24 hodin cca 1800-2000 kcal a u ženy 1400-1600 kcal. Mít tuto energii k dispozici je základní podmínkou, abychom optimálně fungovali jako dynamický celek, a to zatím ještě bez ohledu na vynaloženou energii na zápas nebo trénink. Spotřeba energie při golfu je samozřejmě mnohokrát změřena a činí velmi průměrně cca 250 kcal za hodinu u mužů a 170 kcal za hodinu u žen. To odpovídá energii v běžné přesnídávkě (např. kousky jablka a banánu + sportovní nebo cereální tyčinka). Při cca 4 hodinách golfu na 18 jamkách se jedná zhruba o 1000 Kcal u mužů a 680 kcal u žen. Odpovídá to – pokud by šlo o muže - velmi zhruba energii obsažené ve dvou běžných „restauračních“ porcích oběda (polévka, maso, příloha, salát), snědených navíc oproti stejnému času strávenému nečinností při sezení. Vidíte, že se při golfu jedná také o energeticky náročný výkon.

Co se však stane, když energie chybí? Záleží na tom, zda jste si vytvořili energetickou rezervu, tedy, zda jste dobře zregenerováni po předcházejících aktivitách. Pak je odkud čerpat – tato rezervní energie se čerpá hlavně z tzv. zásobního glykogenu, jakéhosi tělesného „škrobu“, který je ve svalech a játrech! Těžko však můžete počítat, že se bude energie při golfu pohotově uvolňovat ze zásob tuku, který mají někteří golfisté. Tukové zásoby je spíše zatěžují, než aby se z nich uvolňovala energie. Takové zásoby se sice také mohou využít na energii, ale až při svalové práci vytrvalostní povahy, kdy velice pravidelně dýcháme a máme šanci organismus okysličit tak, až se v něm (při tzv. **aerobní** aktivitě) začnou tuky tzv. spalovat. Proto je zvláště u golfistů s nadváhou tvořenou tukem vhodnou doplňkovou aktivitou např. nordic walking, cyklistika nebo vytrvalostní aktivity prováděné na trenažérech ve fitcentru. Vytrvalostní běh patří samozřejmě k těmto aktivitám, u osob s nadváhou jej však raději nedoporučujeme vzhledem k možným negativním důsledkům na nosné klouby a páteř.

Golfista, stejně jako jiný sportovec, by se tedy měl postarat:

- o vhodný zdroj energie pro výkon,
- o vhodnou formu a kvalitu energie,
- o její dostatečné množství,
- o zajištění energie ve správný okamžik na správném místě v těle.

Naplnění těchto čtyř zásad je podmínkou optimálního výkonu při golfu a pro mnohé golfisty může být chybějícím kamínkem v mozaice. Zajistí, že tréninkový výkon bude kvalitnější a kvalita a razance odpalu vydrží po celou dobu hry. Když nedodržíme např. zásadu vhodného zdroje i množství energie v odpovídajících svalových skupinách, organizmus začne hledat energii jinou a jinde a výkon již nebude tak kvalitní.

Pokud chceme porozumět základům sportovní výživy, tedy i výživy pro golfisty, nezbývá, než trochu podrobněji pochopit z čeho se strava skládá a jakou mají jednotlivé složky roli.

Sacharidy – základní zdroj energie pro svaly

Během pohybu potřebují svaly trvalý přísun **energie ze sacharidů, ale i tuků**, které se dostávají ze stravy přes trávicí soustavu do svalů, jater a do krve. Dále svaly potřebují stavební látky a speciální enzymy. To, jaká živina je právě „spalována“, tj. přeměňována na energii svalových stahů (kontrakcí), určuje intenzita, délka a další parametry svalové zátěže (např. tepová frekvence či stupeň okysličení organismu). Pouze zcela výjimečně se na energii přeměňují bílkoviny, což je obvykle nežádoucí (např. při dietách na hubnutí). Sacharidy však zůstávají zcela základním a neopomenutelným zdrojem energie pro svaly, ale i pro další tělesné tkáně.

Sacharidy, resp. konkrétně glukóza, jsou jedinými zdroji energie pro mozek a centrální nervový systém. I svaly potřebují stálý přísun sacharidů ve formě glukózy, vstřebávané z krve, aby byly schopny se smršťovat a vykonávat při golfu svalovou práci. Díky sacharidům neprobíhá nežádoucí devastace stavebních svalových bílkovin, jejichž případné využití jako nežádoucího zdroje energie nastává jen při nedostatku sacharidů. Sacharidy potřebujeme i proto, aby i látková přeměna (metabolizmus) tuků probíhala efektivně. Někdy se říká, že tuky se spalují v „ohništi, do něhož se přikládají sacharidy“. Potravin y bohaté na přírodní nerafinované (technologicky nezpracované) složitější sacharidy přinášejí obvykle do jídelníčku také velice **prospěšnou vlákninu**, kterou do trávicí soustavy nemohou poskytnout ani potraviny bílkovinného typu, ani tuky. Pohlíďte si dávk u sacharidů kolem 250 g spolu s 20-35 g vlákniny denně. Počítejte, že zelenina, celozrnný chléb a ovoce obsahují v průměru na 100 g asi 2-3 % vlákniny, takže na pokrytí 30 g vlákniny

denně bychom měli např. sníst cca 800 g ovoce a zeleniny (2 jablka, banán, dvě mandarinky, porce dušeného špenátu, zelný salát) a 200 g celozrnného chleba (3-4 plátky). Příklad obsahu živin v potravinových zdrojích sacharidů je uveden níže:

Konzumace	Množství g	Energie kcal/kJ	Bílkoviny g	Sacharidy g	Tuky g
Chléb slunečnicový (velký krajíc)	80 g	192/800	6,64	37,28	3,68
Ovesné vločky (suché 4 velké lžice)	40 g	141/588	5,2	22,8	2,8
Brambory (2 celé velké)	300 g	214/891	5,1	49,8	0,6
Cereální tyčinka (menší)	40 g	135/565	1,8	23,8	1,8

Jednoduché sacharidy jsou většinou sladivé cukry (součástí přírodních sladidel jako např. medu, hroznový cukr), ke komplexním (poly)sacharidům patří nesladké škroby a vláknina, i když z tohoto pravidla existují výjimky. Zdravý jídelníček golfisty bude zahrnovat většinu sacharidů z ovoce, zeleniny, celozrnného pečiva a z nízkotučných mléčných výrobků. Omezení sladidel je jednou ze zásad zdravé sportovní výživy.

Využití sacharidů během golfu

Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie během zátěže svalů, tj. pohybu nebo cvičení s břemeny (posilování). Při nižší, tj. vytrvalostní zátěži (méně než 60 % tzv. maximální tepové frekvence) může tělo částečně získávat energii ke hře také oxidací tuků. Mastné kyseliny z tuků mohou dodávat energii během hry s nízkou intenzitou po dobu několika hodin, avšak při vyšších intenzitách zátěže mají zásadní význam k pokrytí energetické potřeby svalů jen sacharidy.

Pokud se věnujeme hře s intenzitou vyšší než 60 % maximální tepové frekvence (v praxi poměrně zřídka), pak zatěžovaným svalům dodávají většinu energie sacharidy a s dále se zvyšující zátěží roste zastoupení této energie uvolňované ze sacharidů. Dokonce například při sprintu na vzdálenost 100 m dodávají sacharidy až 100 % energie. Tělesné zásoby sacharidů však při zátěži postupně klesají, a proto je třeba snižovat její tempo. Ve svalech může být uloženo jen omezené množství glykogenu, tj. tělesné zásobní formy sacharidů.

Jelikož tělo má zásoby uskladněných energetických sacharidů omezené, je třeba přijímat sacharidy i během dehydratující sportovní zátěže, pokud je třeba dosahovat vyššího výkonu. Čím intenzivněji a déle cvičíte, tím více sacharidů musí být uloženo ve svalech. Jejich nedostatečné množství vede k únavě a samozřejmě klesá efektivnost tréninku. Sacharidy jsou také nepostradatelné pro duševní kondici, příjem sacharidů během cvičení pomáhá snižovat únavu a přispívá k pocitu příjemného prožití tréninku až euforie, které ke golfu patří. Opakovaný trénink při velkém nedostatku sacharidů je naopak spojován s příznaky přetrérování

a může vést ke zpomalení metabolismu, konzervaci tukových zásob a porušování imunitního systému, což znamená zvýšené riziko nachlazení, infekcí a zánětů.

Bílkoviny: stavební kameny svalů

Odjakživa jsou bílkoviny považovány za živinu zodpovědnou za sílu. Bílkoviny (proteiny) patří stejně jako tuky a sacharidy k živinám, resp. k makroživinám. Pokud se spojí více než stovka stavebních kamenů bílkovin, tzv. aminokyselin, vytvoří samostatnou bílkovinu. Tkáňové bílkoviny jsou z aminokyselin stavěny podle specifického genetického kódu.

Měli bychom konzumovat potraviny s takovou skladbou a množstvím bílkovin, aby tělo přijalo potřebnou, v tomto případě nezbytnou denní dávku esenciálních (nezbytných) aminokyselin. Tyto aminokyseliny si tělo nedokáže nahradit vlastním metabolismem, musejí být proto dodány zvenčí. Asi 90 % všech bílkovin, které tělo přijme, se rozloží na aminokyseliny, jichž tělo využije, když je potřeba opravit nebo vystavět nové tkáně nebo splnit další určitou roli, kterou v těle bílkoviny hrají. Zbývajících 10 % bílkovin tělo vyloučí. Oproti tukům a sacharidům, které tělo pro pozdější využití dokáže skladovat v podobě triglyceridů nebo glykogenu, aminokyseliny netvoří žádnou zásobní formu. Proto je tak důležité přijímat co nejkvalitnější bílkoviny průběžně každodenně.

Když požijete potravinu obsahující bílkoviny, bílkovinná molekula se postupně v trávicím traktu rozloží na aminokyseliny, které se pak mohou:

- přeměnit na glukózu (jednoduchý krevní cukr),
- přeměnit na triglyceridy a uskladnit jako tělesný tuk,
- uvolnit do krevního řečiště jako součást bílkovinné krevní plazmy nebo jako volné aminokyseliny, které jsou využity na energii,
- stát se stavebním kamenem tvorby svalové tkáně či regenerace (opravy) svalových vláken.

Když přijmete dostatečné množství bílkovin, abyste pokryli svoji denní potřebu aminokyselin, tělo se nachází v tzv. bílkovinné (tj. dusíkové) rovnováze. Pokud rovnováhy dosaženo není (při nedostatečném příjmu), bílkoviny (především ze svalů) jsou rozkládány na chybějící aminokyseliny a vzniká tzv. negativní dusíková bilance. Naopak vyšší než nutný příjem bílkovin (pozitivní dusíková bilance) vede k rozkladu nadbytečných a nevyužitých aminokyselin až na amoniak (čpavek), močovinu a kreatinin, které jsou pak vyloučeny močí. Část aminokyselin však v těle zůstává a může se použít k výstavbě svalů nebo za jistých podmínek přeměnit na tělesný tuk či glykogen (glukoneogeneze).

Pokud se snažíte zdravě zhubnout, tedy sportem v kombinaci s dietou, dávka bílkovin na jeden kilogram tělesné hmotnosti by měla být vyšší z toho důvodu, že musíte předcházet rozkladu svalových bílkovin na energii. Abyste tedy z bílkovin vytěžili co nejvíce, musíte si vybírat jejich vysoce kvalitní zdroje. Ty vám zaručí udržení svalové hmoty a ustálení metabolismu na zvýšených obrátkách.

I když dávky bílkovin by měly být pro aktivního golfistu vyšší, neexistuje pravidlo: čím více, tím lépe. Zdá se, že nejvyšší dávka bílkovin, které je tělo sportovce ještě schopno efektivně zužitkovat, se pohybuje kolem 1,5 g bílkovin na jeden kilogram tělesné váhy denně. V potravinových zdrojích bílkovin jako masa či tvarohu najdeme asi 20 % bílkovin, tedy na 100 g libového masa či tvarohu očekávejme obsah 20 g bílkovin. Neúměrně vysoké množství bílkovin neadekvátní intenzitě a objemu tréninku může vést k nárůstu tělesné hmotnosti (v podobě tukové tkáně), negativně zasáhnout do rovnováhy dalších živin či zvyšovat zatížení ledvin, které se musí zbavovat nadbytečných dusíkatých látek z bílkovin.

Kdy a jaké druhy bílkovin přijímat?

Vhodné načasování příjmu bílkovin je velmi důležité. Nejlepší doporučení je konzumovat malé množství bílkovin v každém denním jídle a ihned po tréninku si dát koktejl z bílkovin a sacharidů, tzv. gainer. To umožní svalům doplnit zásoby glykogenu, potřebného k regeneraci, co nejrychleji. Existuje řada sportovních tyčinek a nápojů, které obsahují bílkoviny a sacharidy právě ve vhodném poměru, nebo si tuto regenerační směs sacharidů a bílkovin můžeme připravit sami – například v krutím sendviči nebo ovocném koktejlů s proteinovým koncentrátem.

Důležitým faktorem, který je třeba řádně zvážit, je výběr **druhu bílkovin**. Je důležitý vzhledem k jejich rozdílné rychlosti vstřebávání, rozdílnému obsahu aminokyselin a také hormonální odpovědi, kterou každá bílkovina v těle vyvolá. Vědci stále zkoumají, jak určité aminokyseliny stimulují anabolické hormony, jako jsou inzulín či testosteron a sledují jejich vliv na následný svalový růst. Studie ukázaly, že hormonální reakce na vysoce kvalitní živočišnou bílkovinu, která obsahuje všechny aminokyseliny, je mnohem spontánnější než na rostlinnou bílkovinu. Nejlepší doporučení tedy je, přijímat bílkoviny z co nejpestřejších živočišných a rostlinných zdrojů, abyste tělu zajistili optimální směs aminokyselin.

Tato doporučení jsou v praxi zvláště důležitá při vícekolových turnajích, každá chyba i v takovém zdánlivém detailu, jakým je jídlo po absolvovaném kole, se může negativně projevit již následující den. Dlouhodobé opakování chyb (hamburgery, bagety, hranolky, smažáky a podobné potraviny) se zpravidla projeví ve vzrůstající nadváze.

Přehled forem bílkovin – klady a zápory

Forma	Funkce	Klady	Zápory
Volná forma – jednotlivé aminokyseliny (toto označení najdeme na etiketě doplňku stravy)	Nezatěžuje trávení, rychle se vstřebávají, z některých (alanin) může vznikat glukóza jako zdroj energie	Dovoluje příjem aminokyselin ve vysokých dávkách, které zastavují katabolismus a mají další specifické výhody	Speciální přípravky, zpravidla vyšší cena
Bílkovinný hydrolyzát (toto označení najdeme na etiketě koktejlu), jde o kratší řetězce několika desítek aminokyselin (oligopeptidy) vzniklých štěpením syrovátky, kaseinu nebo sóji)	Zrychlené vstřebávání bílkovin	Kratší fragmenty bílkovinných řetězců zvyšují hladinu anabolického hormonu IGF 1	Relativně drahé
Větvené aminokyseliny (Valin, Leucin, Isoleucin, - značené jako BCAA, patří mezi esenciální, nejsou metabolizovány v játrech, mohou jít rovnou do svalů)	Přísun aminokyselin a energie do svalů, posílení syntézy bílkovin ve svalech a dalších tkáních.	Mohou být přeměněny na energii, která zastavuje svalový katabolismus	Relativně drahý zdroj energie pro svalovou práci (snadno se spaluje)
Di/tripeptidy (takto jsou označené na etiketách doplňků stravy, jsou to naštěpené bílkoviny)	Rychle vstřebatelné peptidy složené ze dvou a tří molekul aminokyselin	Zvyšují koncentraci IGF 1, zvyšují využitelnost bílkovin	Cena, dostupnost
Rostlinné bílkoviny	Vhodné pro vegany, vegetariány a omni-vory (jedí hlavně luštěniny, ořechy a obiloviny)	Levné, bez tuku, bohaté na antioxidanty a vlákninu	Převážně nekomplexní (s výjimkou sóji), musí se navzájem kombinovat
Živočišné bílkoviny (Mlékárenské výrobky, drůbež, vejce, hovězí a jiná červená masa bohatá na esenciální aminokyseliny)	Základní přísun bílkovin	Obvykle komplexní bílkoviny, obsahují všechny esenciální aminokyseliny (s výjimkou želatiny)	Nezřídka doprovázeny nasycenými tuky

Tuky – základní fakta

Mezi tuky řadíme oleje (při pokojové teplotě jsou v kapalném stavu) a tuhé tuky (při pokojové teplotě jsou v pevném stavu). Tuky, na které se zaměřujeme v golfu, jsou tzv. primární. Tuk ve stravě je základní živinou, stejně jako sacharidy a bílkoviny. Je to nejkoncentrovanější zdroj energie ze všech makroživin. Je zásadní pro vstřebávání vitamínů A, D, E a K a stovek prospěšných látek ze skupiny karotenoidů, jako jsou např. lykopen nebo lutein. Tuk zásobuje tělo např. esenciálními (nezbytnými) mastnými kyselinami linolovou a linolenovou, které posilují imunitní systém, starají se o pevné nehty, vlasy a zdravou pokožku. Mastné kyseliny z tuků poskytují aktivní prostředí pro hormony, které ovlivňují vše – od hladu, sexuálního apetitu až po různé nálady.

Tuky můžeme také rozdělit na „špatné“ a „dobré“. Ty špatné, jsou-li v nadbytku, mohou přivodit chronická onemocnění, dobré naopak před nemocemi chrání. Dobré, tedy zdravé tuky jsou podle počtu a typu chemických vazeb tzv. mononenasyčené nebo polynenasycené (mezi ty patří tuky obsahující tzv. omega-3 a omega-6 mastné kyseliny). Méně „zdravé“ tuky, zvláště pokud se konzumují v nadbytku, jsou tzv. nasycené tuky (sádlo, máslo) a tzv. trans-tuky v levných čokoládách nebo vznikající při smažení. „Zdravé“ tuky najdeme např. v některých kvalitních rostlinných olejích, např. řepkovém či olivovém, ořeších a olejnatých semenech. Méně vhodný je však např. slunečnicový olej vzhledem k vysokému podílu omega-6 nenasycených mastných kyselin. Vzájemný poměr omega-6 a omega-3 mastných kyselin musí být totiž vyvážený. Omega-3 jsou obsaženy i v tuku některých ryb (např. v lososu, makrele, sardinkách), takže jejich konzumace vylepšuje obvykle nepříznivý poměr zmíněných kyselin ve prospěch omega-3. Tyto tuky zlepšují také citlivost tkání a svalů vůči účinkům hormonu inzulínu a dokonce může klesnout krevní tlak. Naopak nasycené a trans-tuky z nekalitních zdrojů mohou podporovat vznik aterosklerózy, cukrovky (diabetu), určitých druhů rakoviny a obezity, protože zvyšují hladinu „zlého“ LDL cholesterolu, podporují záněty cévních stěn, zvyšují hladinu krevních triglyceridů a snižují hladinu HDL cholesterolu. Také živočišné tuky, jejichž bohatým zdrojem jsou všechny masné výrobky, zejména uzenářské, tučné mléčné výrobky (jako máslo, sádlo, šlehačka, sýr, vejce, paštiky, salámy) bychom měli mít pod kontrolou. V posledních letech se však přeci jen považuje určitý menší podíl těchto tuků v potravě za správný, jde zhruba o jednu třetinu. Nejškodlivější, tzv. trans tuky, jsou obsaženy v různých polevách, dortech, zákuscích, trvanlivém a jemném pečivu, v nekalitních levných čokoládách. Těmto potravinám se snažíme vyhnout zcela.

Tuky jsou v těle rozkládány na krátké, středně dlouhé či dlouhé řetězce mastných kyselin a glycerol. V těle jsou metabolizovány na tzv. triglyceridy, z nichž se tvoří tukové zásoby v těle. Triglyceridy se ukládají v játrech, svalcích nebo tukové tkáni pro pozdější využití na energii. Tělo však může ukládat téměř neomezené množství tuku – v podobě zásobního tělesného tuku. Pro většinu sportovců představují jejich tukové zásoby minimálně 100krát objemnější zásobu dostupné energie než jejich tělesné sacharidy (glykogen). Větší tukové zásoby však hrají z řady hledisek u sportovců, tedy i golfistů, negativní roli.

Dobrá zpráva o tucích však je, že všechny skladované triglyceridy mohou být herními aktivitami při golfu postupně přeměňovány na energii. Poměr tuků a sacharidů spalovaných během cvičení velmi záleží na trvání a intenzitě tréninku. Při cvičení s nižší intenzitou (vytrvalostní zátěž) se mohou tuky oxidovat kyslíkem a tak svalům poskytnout větší množství energie než sacharidy. S rostoucí intenzitou cvičení však roste podíl energeticky využívaných sacharidů.

Zdravé tuky jsou nejen výhodné z hlediska prevence nemocí, ale jsou také snadněji vstřebávány a využívány v porovnání s těmi nezdravými. Pokud se snažíte zhubnout nebo si udržet váhu, pak nijak výrazně neomezujte konzumaci zdravých tuků (např. z ryb či ořechů). Většina tuků používaných v potravinářství se snadno mění na zásobní tělesný tuk, pokud pro ně není jiné využití, např. při pohybu. Jejich nadbytečné množství ve stravě mnohdy znamená přibrání nového tělesného tuku.

Doporučení ke konzumaci tuků

Tuky	Podíl na celkové přijaté energii ze stravy
-------------	---

<i>Mononenasycené tuky (zdravé):</i>	10-15 %
---	----------------

Olivový olej, řepkový olej, arašídový olej, ořechy, avokádo

<i>Polynenasycené tuky (zdravé):</i>	až 10 %
---	----------------

Omega-6 polynenasycené tuky: kukuřičový, světlíkový, sezamový, slunečnicový olej, ořechy, semena

Omega-3 polynenasycené tuky: ryby žijící v chladné vodě, tj. sledř, makrela, losos, sardinky, tuňák, dále lněný olej, řepkový olej, vlašské ořechy, rybí tuk v tobolkách lze také získat z řady suplementů

<i>Nasycené tuky:</i>	až 10 %
------------------------------	----------------

Maso, drůbež, máslo, sýr, smetana, plnotučné mléko, kokosový a palmový olej

Zpracované potraviny: sušenky, chipsy, pečené potraviny

<i>Trans-tuky:</i>	čím méně, tím lépe
---------------------------	---------------------------

Některé levnější margaríny, levné pokrmové tuky, trvanlivé pečivo jako sušenky, cukrářské zboží, kekсы, cukrovinky, zákusky, čokoládové či jogurtové polevy, hranolky a smažené potraviny

Jakým tukům se rozhodně vyhnout

Smažené hranolky, margarín, čokoládové polevy nebo figurky často obsahují nezdravé trans-tuky. Ale jak je to s mnoha relativně zdravě vypadajícími potravinami, jako jsou například sušenky, vafle nebo některé cereálie? Vyhněte se v zásadě potravinám, které obsahují hydrogenované nebo částečně hydrogenované, tj. (katalyticky) ztužené oleje (margaríny), které mohou být zdrojem trans-tuků. Vybírejte si jen měkké či tekuté jedlé tuky místo těch tuhých. Používejte v kuchyni hlavně olivový či řepkový olej namísto margarínů, obzvláště těch nejlevnějších.

Víte, co je tzv. flexibilita metabolismu?

Už jsme si řekli, že tuky jsou vydatnějším zdrojem energie pro sportovce než sacharidy (cukry). Bylo by jisté skvělé, kdybychom donutili tělo, aby přednostně na pokrytí energetických potřeb při sportu používalo právě v těle uložené tuky, čímž by se pohodově uvolnilo více energie než z omezených zásob sacharidů z uloženého glykogenu. Problémem ale je, že k uvolnění energie z tuků musíme být maximálně oksyličeni (dýcháním, prokrvením), nesmíme mít zvýšenou hladinu insulinu, která by znamenala, že tělo si na „cukry“ energeticky „nesáhne“, ale zato si bude brát energii z tuků.

Existují sportovci, kteří tuto manipulaci s tuky ovládají tím, že minimalizují obsah sacharidů ve stravě, čímž současně udržují insulin na trvale nízkých hodnotách, a tím se jim daří mobilizovat energii z přijatých a uložených tuků. Kromě nenasycených tuků z ryb, semen a rostlinných olejů, používají ve výživě i tuky nasycené s tzv. krátkým řetězcem, např. kokosový tuk a další nasycené tuky (např. smetana, šlehačka, skryté tuky v mase aj.). Poměry základních živin jsou u nich tedy posunuty ve prospěch tuků (30-40 % energie z tuků), bílkovin (30-40 % energie z bílkovin), ale v neprospěch sacharidů (20-40 % energie ze sacharidů). Někdy se tomuto způsobu stravování říká nepřesně paleolitická strava a zdá se, že mnoho vrcholových sportovců z ní opravdu profituje, pokud jde o výkon, omezení únavy a kvalitní regeneraci. Tento způsob stravování zatím není u golfistů propracován, protože s ním u nás není tolik praktických zkušeností, abychom jej mohli komukoliv doporučit. Avšak ti, kteří svoje stravování už mají „v malíčku“, si mohou, nejlépe v mimosoutěžním období, trochu s flexibilitou svého metabolismu zaexperimentovat. Získají tak vlastní zkušenost, kterou lze posléze s trenérem, lékařem a výživovým poradcem analyzovat, co jim vlastně přinesla. Také autoři této příručky jejich zkušenosti přivítají.

Vitamíny a minerální látky – máme jich dost?

Teoreticky můžete pokrýt svou denní potřebu vitamínů a minerálních látek konzumací pestré palety potravin, což znamená příjem vhodného množství ovoce, zeleniny, obilovin a masa každý den. Jinými slovy, různé typy potravin vám poskytnou různé druhy vitamínů a minerálií. Například hovězí maso obsahuje vysoké množství železa, mléko dodává tělu vápník, ořechy a semena poskytují vitamín E. Jestliže váš jídelníček obsahuje co nejširší spektrum potravin (je tedy pestrý), tj. masa, ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, ořechů a semen, pak můžete přijímat opravdu dostatek vitamínů a minerálních látek.

Vaření za vysokých teplot snižuje množství vitamínů např. v zelenině. Pokud jíte šetrně tepelně upravenou zeleninu mnoha různých barev a druhů každý den, pak je všechno v pořádku. Ale pokud jsou vaše stravovací návyky podobné návykům většinové populace, pak vám tento životní styl diktuje spíše jídla z restaurací rychlého občerstvení a polotovary, které jsou na vitamíny i minerální látky obvykle chudé. Mějte na paměti, že:

- Tepelná úprava zeleniny za vysokých teplot výrazně snižuje obsah vitamínů.
- Kouření vede ke ztrátám vápníku, vitamínů C a B.
- Konzumace alkoholu znamená ztrátu vitamínů C a B.
- Káva přispívá ke ztrátě vápníku, vitamínů C a B.
- Cukry podporují ztráty vápníku a chromu. Chrom je přitom důležitý pro úpravu hladiny cukru v krvi (tzv. glykémie).
- Zhruba polovina obyvatel našeho regionu trpí hypovitaminózou (sníženým množstvím v těle) vitamínu D. U sportovců, kde se v poslední době vitamin D měří častěji, jde o obdobný, ne-li ještě vyšší výskyt tohoto nedostatku vitamínu D.

Hypovitaminóza D může stát velmi často za tzv. únavovým syndromem u vrcholových sportovců, tedy i vrcholových golfistů. Pokud chodíte na preventivní vyšetření nebo máte nevysvětlitelnou únavu, poproste svého lékaře také o stanovení vitamínu D.

Sportovní výdrž a výkon zvyšují nároky na přívod minerálních látek a vitamínů!

Golfisté, kteří pravidelně podstupují náročný a intenzivní kondiční trénink, mají na příjem vitamínů a minerálních látek zvýšené nároky. Navíc ztrácejí minerálie při intenzivním pocení, ztrácejí zejména sloučeniny sodíku, draslíku a chlóru, které patří mezi tzv. elektrolyty. Sportovci, kteří často podstupují redukční diety s omezeným příjmem energie, mohou být krátkodobě ohrožováni nedostatkem těchto látek, protože během diet nepokrývají jejich denní potřebu. Proto je u dospělých, vrcholově se připravujících

golfistů třeba vždy zvažovat doplňkový příjem vitamínů a minerálních látek z tzv. **doplňků stravy – suplementů**. Řada vitamínů, minerálů a dalších látek působí v těle zároveň jako tzv. **antioxidanty**. Ty snižují negativní roli kyslíkových radikálů (ty vznikají i při fyzické námaze) a ve svém důsledku mají prospěšný vliv na organismus.

Existují tedy skupiny sportovců, kteří jsou ohroženi nedostatkem vitamínů a minerálních látek:

- 1) Ohroženy jsou obecně všechny ženy (menstruace). Ženy sportovkyně jsou ohroženy také díky časté snaze minimalizovat energetický příjem (diety a hubnutí).
- 2) Riziko také vzniká u zapřísáhlých veganů a vegetariánů. Některé potřebné látky jsou totiž obsaženy nebo se vstřebávají ze živočišných zdrojů nebo obohacených potravin.
- 3) Diety s velmi vysokým obsahem vlákniny snižují vstřebávání mikroživin.
- 4) Sportovci, kteří často podstupují diety s omezeným příjmem energie, i když dále naplno trénují, jsou ohroženi nedostatkem vitamínů i minerálů.

Voda má zásadní význam

Golfisté často podceňují nebo dokonce ignorují důležitost této zásadní látky pro organismus. Udržení dostatečné hladiny vody v těle přitom hraje důležitou roli při optimalizaci tréninkového procesu, ať už jde o vrcholovou, výkonnostní či amatérskou nebo rekreační úroveň golfu. Voda je nejcennější ze všech aktivních látek v těle, proto bývá označována za živinu. Přesto si obvykle nejsme příliš jisti, kolik jsme toho vypili, zatímco na včerejší jídelníček si snad ještě vzpomeneme. Pokud jí nepřijímáme dostatek, jednoduše v organismu chybí, i když to bezprostředně nepocítujeme.

Pitný režim ovlivňuje jak fyzický výkon, tak psychické zdraví. Tělo je cca z 60 % tvořeno vodou a tuto vodu v těle musíme udržet, aby buňky a tělesné orgány fungovaly správně. Například celý oběhový systém (včetně krve) nebo obsah každé buňky jsou z větší části tvořeny vodou. Je důležité zásobu vody v těle pravidelně doplňovat, protože ji využívá k přeměně živin na energii, k odvádění odpadních látek z těla, k regulaci tělesné teploty i k přenosu živin a kyslíku po těle. Ve skutečnosti jsou všechny tělesné soustavy od rozmnožovacího až po vylučovací ústrojí a tělesná termoregulace zcela závislé na správném fungování tělesné cirkulace vody.

Mnoho sportovců je chronicky dehydratováno, ale dehydratace si nemusí určitou dobu všimnout. Tělo má totiž schopnost maskovat mechanismus žízně, a když už se cítíme žízniví, pak už jsme asi z 2 % dehydratovaní. Pocit žízně je pouze jeden ze symptomů dehydratace, která se měří v procentech tělesné hmotnosti. Například osoba vážící 70 kg, která je dehydratována z 1 %, ztratila cca 0,7 kg ze své váhy ve

formě vody. Potřebný příjem vody, se odvíjí od tělesné hmotnosti, aktivity a klimatu, takže s pravidlem 2 litry vody denně obvykle nevystačíme.

Pravidelně trénující golfista potřebuje vody jistě více než průměrný člověk. Kdo trpí dehydratací, může předčasně a úporněji pociťovat únavu, mívá potíže se soustředěním, přijímá více potravy (zaměňuje žízeň za hlad, hlad je převlečená žízeň). Její negativní účinky na sportovní výkon jsou zřejmé a někdy mohou dokonce ohrozit život.

Její příznaky se od jedince k jedinci poněkud liší, ale jejími nejčastějšími projevy jsou bolesti hlavy, ztráta chuti k jídlu, zarudlá pokožka, nesnášenlivost tepla, závratě, sucho v ústech i v očích a vnitřní pocit tělesné horkosti. Moč může být zbarvena až do tmavých odstínů a může silně zapáchat. Všimát si odstínů vlastní moči je asi nejsnadnější způsob, jak odhadnout hydrataci organismu. Pokud jste dehydratováni extrémně, můžete pociťovat také svalové křeče, těžkopádnost, mít vyschlou pokožku, rozmazané vidění, bolestivé močení nebo dokonce trpět blouzněním.

Role vody při hře

Jelikož dehydratace se dotýká všech tělesných soustav, není překvapením, že má dopad i na herní výkonnost. Ztráta asi 1 % tělesné váhy díky dehydrataci sice vyvolá určité negativní psychické reakce, ale fyzická výkonnost se příliš nezmění. Pokud však ztratíte už 2 % tělesné váhy v podobě potu, všimnete si hned zrychleného srdečního rytmu, zvýšené tělesné teploty. Ztráta tělesné hmotnosti 3 % ve formě potu už vždycky znamená zhoršení fyzické výkonnosti. Dehydratace má za následek takové fyzické změny, jako je špatná termoregulace, kardiovaskulární problémy, omezení funkčnosti centrálního nervového systému i metabolických funkcí. Tyto následky se násobí a společně ovlivňují sportovní výkonnost, takže je obtížné stanovit, které konkrétní faktory dehydratace přispěly ke snížení výkonu. Záleží i na typu a intenzitě sportovního výkonu, počasí, charakteru hřiště a trénovanosti golfisty. Turnaje, které vyžadují vysoké sportovní nasazení, např. první turnaje z kraje sezóny v teplých destinacích, kdy je zapotřebí zvládnout v krátkém čase větší množství zkušebních i soutěžních kol, jsou z tohoto hlediska nejrizikovější. Negativní účinky dehydratace u nich ucítíte nejdříve, protože ztráta vody omezí cirkulaci v krevním řečišti i mikrocirkulaci ve svalech.

Sportování v chladnějších podmínkách může tyto negativní dopady poněkud zmírnit. Dehydratovaný golfista, který ztratil 2 % své tělesné váhy, pociť v teplém podnebí pokles výkonnosti o 40 % oproti sportovci, který trénuje v chladnějších podmínkách a hlásí subjektivní pokles výkonu pouze o 20 %. Bližší informace k pitnému režimu najdete níže v radě č. 2.

Kromě optimálního výkonu zajišťuje dostatečný příjem tekutin i prevenci přehřátí. K přehřátí může dojít i tehdy, když golfista nezvolí správné oblečení, které odvádí pot z těla a přispívá k dostatečné

termoregulaci. I obezita může přispívat k neschopnosti snášet vyšší teploty. Vyčerpání z přehřátí (**úpal**) je stav, který může nastat i při nadměrném pocení. Provází ho silné bolesti hlavy, svalová slabost, závratě, nucení ke zvracení nebo rozmazané vidění. Tyto příznaky se musí léčit dostatečným množstvím tekutin, chlazením hlavy a celého těla a pochopitelně odpočinkem, aby se tělesná teplota snížila. Vyšším stupněm selhání termoregulace je **úžeh**, kdy dochází vzhledem k nadměrnému oslunění nezakryté hlavy také k postižení centrálního nervového systému.

Svalové křeče nebo bolestivé stahy svalů jsou nejčastějšími důsledky dehydratace vyvolanými nedostatečnou cirkulací tekutin do postiženého svalu a následných změn v zastoupení elektrolytů (zjednodušeně řečeno nejdůležitějších minerálů ve svalech i všech tělesných tkáních). Současně se odehrávají negativní změny i v nervové regulaci svalového stahu a výsledkem jsou právě křeče, popř. svalová slabost, ochablost. Správný pitný režim riziko výskytu křečí snižuje. Čím lépe je golfista aklimatizován a cítí se fit, tím nižší je riziko svalových křečí.

Rady a tipy

Rada číslo 1:

Synchronizujte tréninkový a výživový režim

Základním doporučením je upravit si základní jídelníček (stravovací návyky) a sladit jej s golfovým životem. S výživovým plánem v ruce to sice ze začátku bude chtít hlubší přemýšlení o něčem, o čem jste asi dosud příliš nepřemýšleli: např. **abyste dodrželi četnost jídel, nejedli velké jídlo těsně před hrou i tréninkem, vyhnuli se během dne pocitům hladu i žízně a zároveň měli čas na dostatečnou regenerační výživu po výkonu.** Ale časem si na tento podpůrný stravovací režim zvyknete, stejně jako jste si zvykli na ten stávající.

Příklad stravování mimo den soutěže

V praxi to pak vypadá tak, že si k snídani např. dáte ovesné vločky Natural s bílým přírodním jogurtem se střední tučností 3,5 % a/nebo jablkem a hrstí ořechů, k dopolední svačině opět jablko nebo banán, při obědě se vyhněte smaženým masům, opečeným mastným přílohám či sladkým jídlům s cukrem. Převažující živočišné bílkoviny (kvalitní libové maso, ne uzeniny!) budete doplňovat rostlinnými (luštěniny) a vyberete si taková jídla, která jsou tepelně i technologicky minimálně upravená, a proto obsahují dostatek kvalitních živin, mikroživin (vitamíny, minerální látky) a enzymů. Příkladem může být ne zcela do měkka uvařená brokolice s bramborem ve slupce, rizoto z celozrnné rýže, se zeleninou (hráškem) a s kousky kuřecího nebo

krutího masa, těstovinový salát Natural či těstoviny s libovým hovězím, kuře s rýží basmati apod., a to vždy se zeleninovým salátem místo sladkého moučnicku. Odpolední svačinu např. v podobě kousku celozrnného pečiva lehce namazaného např. nízkotučnou Lučinou se zeleninovou oblohou směřujte zhruba na 15. hodinu, abyste odpolední trénink zvládli bez pocitů těžkého žaludku. Večerní hlavní jídlo si nedávejte těsně před spaním a orientujte se v něm na vyšší obsah lehce vstřebatelných bílkovin (ryby, drůbež, sýr cottage) a zeleniny.

Rada číslo 2:

Dodržujte pitný režim a přísun energie během hry

O kvalitě tréninku jistě nerozhoduje to, zda jste se při něm totálně zničili a jste po něm úplně „mrtví“. Trénink vás posune výše jen tehdy, když jste odtrénovali vše naplánované s dobrým pocitem, což se vám může podařit i díky správnému individuálnímu jídelníčku ušitému na míru a vhodnému doplňování energie. Vytvoříte si v těle optimální prostředí pro rozvoj vašich golfových dovedností.

Viděli jste, že i při golfu jako při každém jiném sportu musí být nastaven optimální příjem energie, který bude plynulý, dobře využitelný a dávkovaný s ohledem na vaši hru. Správně vybraná strava doplněná energetickými gely, energetickými tabletami či sportovně-iontovými nápoji dodá tělu načasovanou koncentrovanou energii, jejíž využitelnost může být ještě podpořena vitamíny a mineráliemi, tedy tím, co tělo zejména při sportu vyžaduje navíc a na co má sportovec obvykle vyšší nároky (oproti rekreačnímu sportovci nebo nesportovci). Kromě průběžného pití iontového nápoje (hydratace – doplňování vody s ionty) sportovnímu výkonu pomůže, když např. každých 30-45 minut doplníte energii kouskem banánu nebo tyčinky, trochou energetického gelu s "pomalými " cukry (vysvětlení v následujícím textu) nebo energetickou tabletou. To se týká jak běžného tréninku, tak doplňování energie během hracího dne. Důležité je posnídat ještě před rozehráním na drivingu. A dále pokračujeme během drivingu, neboť už zde začíná nutnost vyváženého vztahu mezi dodáváním a spotřebou energie. Pokud je váš tee-time později, třeba po 11. hodině, tak je vhodné sníst i malé jídlo, např. kuře s rýží nebo césar salát bez omáčky. Samozřejmě jste však doplňovali přiměřeně energii už na předchozím drivingu. Pro samotnou hru se řadě hráčů osvědčilo z hlediska příjmu potravy rozdělení hry na časové bloky:

- **I. blok: 1. - 6. jamka**
- **II. blok: 7. - 12. jamka**
- **III. blok: 13. - 18. jamka**

V **I. bloku** konzumujte po malých dávkách kousky banánu nebo jablka, trochu „pomaleho“ gelu, kousky tyčinky, objemově sníme zhruba jednu tyčinku nebo jeden banán nebo půlku od každého.

Ve **II. bloku** začíná tělu (a většinou to ani subjektivně nepociťujeme) chybět energie. Postupujeme podobně jako v předchozím bloku, ale zvýšíme objemy dodávané energie až na dvojnásobek. Sníme např. dva banány, nebo banán a celou tubu gelu s pomalými cukry nebo gel a celou tyčinku.

III. blok je zcela kritický, zde se nesmí stát, že vám plíživě, třeba hodinu, hodinu a půl před koncem kola dojde energie a místo na finální kvalitu hry se soustředíte na očekávaný konec ("já už to nějak dojdu a už se těším na jídlo v klubovně"). Naopak - zde musí být tělo i hlava připraveny tak, že budou podávat maximální výkon, který rozhodne o vašem výsledku.

Vedle doplňování energie je v této fázi, zvláště u výkonnostních golfistů a profesionálů, vhodná stimulace (česky řečeno nabuzení) organismu.

Pokračujeme tedy bohatým přísunem energie jako ve druhém kole a při boji o dobrý soutěžní výsledek u vrcholové skupiny golfistů sníme jednu nebo dvě tablety Carbonexu (viz tabulka vzadu), popřípadě stimulační přípravek Brutus, obsahující kofein a další centrálně povzbuzující látky. Tyto suplementy jsou při doporučeném dávkování neškodné a neobsahují látky obsažené v Seznamu zakázaných látek. Nicméně doporučujeme vyšší opatrnost, opakované vyzkoušení v tréninkových kolech a za různých podmínek, neboť kofein má vysokou variabilitu fyziologického účinku, může dojít např. až k přebuzení a třesu. Tyto speciální potravní doplňky jsou určeny pouze dospělým a výkonnostním golfistům, v mladších kategoriích doporučeny nejsou. V této souvislosti je zapotřebí opět zdůraznit, že golf je z hlediska antidopingu sportem jako každý jiný a vztahují se na něj antidopingová pravidla, proto používejte pouze ověřené a bezpečné doplňky sportovní stravy.

Určitý pořádek a optimální režim by měl být nastaven v dodávce tekutin. Za teplého až horkého počasí jsou ztráty tělesné vody překvapivě vysoké, od dvou třeba až do pěti litrů. Jakýkoliv tělesný diskomfort z hlediska dodávky tekutin – tedy konkrétně vody – se může negativně podepsat pod soutěžní výsledek. Platí zde obdobné základní pravidlo jako při příjmu energie – s doplňováním začínáme už na drivingu a doplňování musí být přiměřené. Důležité je pít po malých objemech, třeba jednotlivých doušcích. Řada špičkových hráčů se napije před každou ránou, zařadí uchopení láhve a krátké napití do přípravného automatizovaného rituálu před příchodem k míčku při každé ráně. Největší chybou je delší dobu od začátku kola nepít a poté vypít najednou třeba půl litru tekutiny. Ta se nestačí z žaludku přemístit do střev a vstřebat se, což je jednak při švihů mechanicky velmi nepříjemné a žaludek pak při přesunech k další ráně pociťujeme „jakoby na vodě“. Někteří hráči se nerozpakují v rámci soustředujícího a analytického rituálu před puttem vzít si sebou láhev dokonce i na green. Co se týče složení nápoje v láhvi, je obecně zkušenými golfisty přijímáno, že pokud dodržujeme pravidla o příjmu energie, nepijeme během hry slazené nápoje typu Sprite, Fanta atp. V porovnání s nimi je určitě lepší běžná nesyčená voda (tedy bez bublinek). Pokud chceme pít dále vyladit,

použijeme kvalitnější balenou vodu (např. Nutrend Aqua) nebo nápoj obohatíme o rozpustný prášek nebo koncentrát (viz tabulka na konci příručky). Ale pozor, maximálně do doporučeného množství. Pokud by byl sportovní nápoj příliš koncentrovaný (hypertonický), zůstává delší dobu v zaživacím traktu a nevstřebá se co nejrychleji do krevního oběhu a vnitřního prostředí organismu. Proto zásadně pijeme více naředěné hypotonické nápoje. Závěrem ještě malá poznámka k tolik diskutované cole: přestože i někteří odborníci ji zcela odmítají, zkušenosti řady samotných golfistů (podpořené zkušenostmi i z řady jiných sportů) jsou takové, že jeden dva doušky coly zbarvené bublinek (vytřepáním) dokážou zvláště ke konci hracího kola nejednoho golfistu „restartovat“. Colu považujeme při golfu tedy spíše za speciální doplněk než součást pitného režimu.

Rada číslo 3:

Pamatujte, že tělu je třeba již do 30 minut po výkonu pomoci, aby začalo regenerovat.

To, jak se budete cítit a jak budete aktivní další den po tréninku nebo během turnaje, zvláště v jeho závěrečných fázích, rozhoduje doba zhruba 30 minut po skončení sportovní zátěže ať už v tréninkovém či turnajovém nasazení. Vždy je nutné doplnit nejdříve tekutiny a hned vzápětí se vyplatí přijmout tzv. **regenerační sportovní výživu**. Ta obsahuje různé druhy sacharidů a aminokyselin ve vhodném poměru pro rychlejší nastartování regenerace a obnovu sil, abyste se druhý den po kvalitním spánku necítili unavení. Ve sportovní výživě mají tyto převážně koktejlové směsi (tzv. gainery) a proteinové tyčinky (s obsahem sacharidů) za úkol doplnit regenerační glykogen do svalů jako pohotovou energetickou rezervu na další hru, poskytnout stavební látky svalům (aminokyseliny), aby regenerovaly (efektivně „odpočívaly“) a byly připraveny na další zátěž.

Rada číslo 4:

Poslední hodinu před golfem nejíst nic sladkého.

Platí to obecně, ale v poslední hodině před tréninkem i turnajem (tedy většinou při snídani) to platí s vykřičníkem: nejezte potraviny s vysokým glykemickým indexem, což je měřítko rychlosti využití energie ze sacharidů, tzn. žádné **cukrovinky a sladkosti, bílé ani sladké pečivo, slazené nápoje (limonády, coly) atd.**, kterým proto říkáme zdroje „rychlých“ cukrů. Naopak preferujte jídla s nízkým či středním glykemickým indexem, tedy celozrnné těstoviny, pohanku a celozrnnou rýži. Budete mít více energie po delší dobu bez škodlivých výkyvů její hladiny, provázených pocitu únavy (hypoglykémie) a „vlčích“ chutí. To platí i o doplňování energie stravou během dne.

Naopak nízkoglykemické zdroje sacharidů nepůsobí tak rychlý vzestup důležitého hormonu insulinu, který má za úkol „vytlačit“ přijatý a strávený cukr z krve do svalů, kde se přemění na energii potřebnou ke sportovnímu výkonu. Když je toto vypuzení krevního cukru do svalů díky vysoké hladině insulinu příliš rychlé, tak se z krve **najednou** „odstěhuje“ příliš mnoho krevního cukru, což náhle pocítí zejména mozek, který tak jako svaly také „jede“ energeticky na cukr, obsažený v krvi. Cítíme se nepříjemně, letargicky a jako bychom byli unaveni, přestože jsme právě přijali energii z cukrů – tomuto stavu se říká hypoglykemie. Cítíme její příznaky tím drtivěji, čím jsme paradoxně více trénováni a máme více svalů. Jistě jste tyto pocity zažili, když jste najednou snědli větší množství vysokoglykemických sacharidů (zde pozor na „rychlé“ gely nebo hroznový cukr). Výjimkou z pravidla jsou velice štíhlí sportovci, kteří mají problém udržet si tělesnou hmotnost, ti naopak potřebují vyplavovat inzulín rychleji. Mohou si dovolit bílé pečivo, bílou rýži, bramborovou kaši (pyré), nízkotučné muffiny, sníadaňové cereálie nebo rýžové koláčky, tedy potraviny s vyšším glykemickým indexem.

Šokový vzestup insulinu současně znamená, že se zablokuje tělesné tuky jako přídavný zdroj energie, když má hra více vytrvalostní, tedy aerobní charakter, tj. když máme natrénováno a hra pro nás už neznamená příliš intenzivní fyzickou zátěž (anaerobního charakteru). A to je docela škoda, protože tuky jsou více než dvakrát „větší“ energetickou rezervou než glykogen (měřeno v kilokaloriích, 1 g cukru obsahuje 4 kcal, ale 1 g tuku 9 kcal!). Dobře trénovaný golfista, který si dokáže udržovat stabilní tepovou frekvenci během zátěže bez větších výkyvů, může tedy čerpat energii částečně i z tuků, a proto si bez problémů udržuje postavu bez viditelných tukových „polštářů“ (nevyužívaných energetických tukových zásob), které by ho zbytečně zatěžovaly.

Rada číslo 5:

Předcházet kolísání energie v průběhu dne.

Princip byl vysvětlen částečně v předchozích radách - jezte častěji a v malých dávkách. Počet denních jídel by měl být 4-5, a to po 3-4 hodinách. Ale současně s tím je samozřejmě nutné hlídat si energetickou bilanci, aby součet energie z přijatých denních jídel příliš nepřekročil energii v tom dni vydanou. Častější jídlo také udržuje stabilní hladinu krevního cukru, tělo si tedy nebude ukládat nadbytek energie „do tuku“ (což dělá rádo!) a budete mít dostatek energie během dne, čímž potlačíte pocity únavy, ztrátu tolik potřebné koncentrace na výkon a chutě na sladké.

Doporučení k sestavení vhodného denního jídelníčku

- 1) Pro dostatek energie během dne a zamezení pocitům hladu je vhodná pravidelná a častá strava (až 5x denně, tzn. tři hlavní jídla + 2 svačiny).
- 2) Důležité je udržovat stabilní hladinu krevního cukru, to znamená, že v jídelníčku by měly převažovat potraviny s nízkým či středním glykemickým indexem.
- 3) Pamatovat na pestré zdroje bílkovin (netučné maso, mléčné výrobky, vejce, luštěniny) a zdravé tuky (rostlinné oleje, ryby, nepražené a neslané oříšky, olivy či avokádo apod.).
- 4) Po celý den (kromě samotného hraní golfu) je vhodné se vyhýbat rafinovaným cukrům i škrobům (jsou v bílém cukru a bílé mouce, tj. sladkosti, sušenky, běžné pečivo apod.), které vyvolávají rychlé vzestupy insulínu (říká se jim také insulinové šoky) následované rychlým snížením hladiny cukru v krvi (hypoglykémie), jak jsme si vysvětlili výše. Důsledkem je únava, vedoucí často k nepohodě až podráždění, a nežádoucí rozkolísání hladiny krevního cukru, tedy jak nestabilní zásoba energie, tak špatné podmínky k jejímu uvolňování a využívání organismem.
- 5) Ne vhodné zařazovat do jídelníčku podpůrnou **sportovní výživu**, a to především:
 - o během sportu a po sportu, kdy nadměrné fyzické vypětí vyžaduje adekvátní péči o organismus v podobě vhodně kombinovaných živin, vitamínů a minerálů, navíc v rychle vstřebatelné a dobře stravitelné formě,
 - o k doplnění a obnově energie v době, kdy kvůli nasazení při hře nestíháme běžná jídla či svačiny, ale na energetickou tyčinku, gel nebo energetickou tabletu bychom si čas a prostor měli najít,
 - o co je zcela nevhodné, zvláště pro děti a juniorské golfisty, kteří se věnují golfu často a jako svému hlavnímu sportu, založit turnajovou výživu na bagetách, hamburgerech a nevhodných sladkých tyčinkách.

Možné problémy a jak je řešit

Co vás může při golfu potkat a jak může stravování pomoci?

Únava při hře

Vedle nedostatečné fyzické kondice může být zapříčiněna i nedostatečným pitným režimem a příjmem energie, zvláště v kombinaci s extrémním počasím. Pokud již subjektivně únavu pociťujete, zcela jistě jste již nějakou dobu ve fázi tzv. centrální únavy, kterou si většinou ani neuvědomujeme, ale na kvalitě hry se projevuje negativně. Proto určitě dostatečně hydratujte pomocí iontových nápojů (tzv. hypotonicky naředěných). Během výkonu doplňujte pravidelně každých cca 45 minut energii pomocí ovoce (zpravidla banán nebo jablko), vhodných tyčinek a tzv. energetických gelů nebo energetických tablet, jak bylo řečeno výše. Správně sestavený jídelníček umožní vyhnout se také předčasné únavě při tréninku a podporovat regeneraci mezi tréninky. (Viz tabulka suplementů v příloze.) Jak použít v této situaci colu bylo zmíněno výše.

Problémy s křečemi

Opět dbejte na dostatečnou hydrataci i prostřednictvím iontových nápojů, kde jsou např. minerální látky proti křečím. Využívejte i speciální protikřečové drinky nebo tablety, a to optimálně již s několikahodinovým odstupem před hrou (např. přípravky Anticramp nebo Magnesium).

Jak zahnat pocit hladu

Přepadne-li vás hlad, může to svědčit o nesprávně sestaveném jídelníčku (z pohledu časování, počtu jídel nebo volby potravin). S okamžitým hladem, a to i během výkonu, nejlépe pomohou tzv. energetické tyčinky, které ani během hry nezatíží žaludek. Dále jsou vhodné energetické rozpustné tablety **Carbonex** (Nutrend) – viz tabulka na konci příručky.

V průběhu dne se cítím unaven/a, aniž bych sportoval/a

Pokud není příčinou přetížení z nadměrného tréninku, časový posun, počínající nebo probíhající onemocnění, může být příčina v nedostatku energie. To lze odstranit častějším přijímáním energie (v menších dávkách) v průběhu dne, a to i prostřednictvím vhodných svačin. Cílem však je nejíst během dne nic sladkého a vyvarovat se nadměrnému množství tzv. rychlých sacharidů (příliš vařené nebo jinak upravené těstoviny a cereálie, bílá rýže, bílé pečivo apod.). Naopak vhodné jsou bílkoviny (maso, mléčné výrobky), luštěniny, ovoce a zelenina, ořechy a semena.

Kde leží základy stravování v golfu?

Východním bodem, od něhož se mají odvíjet změny podporující zdraví a sportovní výkon, musí být pohled na stávající jídelníček. Přitom změny nemusí být kdovíjak komplikované a hned od začátku radikální. Vždy potraviny nejsou samy o sobě dobré, ani špatné. Některé mají pouze více, jiné méně určitých látek, které můžete snadno regulovat tím, kolik budete dané potraviny jíst (čokoláda, sladkosti). Odborníci se shodují v tom, že **zdravá pestrá strava obsahuje dostatek kvalitních, tj. komplexních sacharidů a menší množství bílkovin a tuků s důrazem na netučné zdroje bílkovin a nenasycené tuky**. Problém je jen v tom, že pojem „zdravá pestrá strava“ si lze vykládat velmi odlišně a individuálně. Např. ne vždycky ti, kteří šetří sacharidy a tukem a snědí obvykle více netučných potravin, zrnin a ovoce, nemají žádné sklony k tloustnutí.

Pravidelnost a řád ve stravování by měly být zachovány, i když se stravujete ve spěchu. Proto potřebujete takový jídelníček, který lze snadno dodržet, nikoliv nějakou složitou dietu. Sestavte si plán s důrazem na zdravé potraviny, v němž zbude prostor pro příležitostné úlety, po nichž se však nebudete trápit. Jíst častěji vyvážená jídla je zásadní pro kohokoliv, kdo chce shodit tuk nebo vybudovat a udržet si svaly, mít během celého pracovního dne i tréninku dostatek energie, přitom si udržet sportovní výkonnost a koncentrovat se na výkon. Kvalitní stravování udrží v těle přiměřenou zásobu tělesného cukru – glykogenu, zabezpečí efektivní trénink, podpoří regeneraci svalstva, udrží v těle vodu a ochrání před zraněními.

Důležité však je nejen to, co jíte, ale také, kdy to sníte. Studie zjistily, že sportovní výkon je vyšší, když sníte před tréninkem jídlo obsahující zvýšené množství sacharidů, snížené množství bílkovin a tuků. Další studie zjistily, že z hlediska obnovy glykogenových zásob je důležitější přijmout po tréninku sacharidy ihned než si je dát až v průběhu dvou a dalších hodin po sportovním výkonu.

Analýza stravovacích návyků

Následující otázky a odpovědi na ně, popřípadě zaznamenaný týdenní jídelníček, vám a vašemu trenérovi poskytnou základní představu o vašich stravovacích návycích. Zjistíte, že se např. příliš zaměřujete na fast food třeba jen proto, že si nejste schopni nic zdravého předem připravit a vzít z domova. Nebo vás překvapí, že denně vypijete 4 plechovky coly a pouze necelý litr vody. Uvidíte černé na bílém, kde jsou slabiny vašeho stravování, aniž byste si to předtím jasně uvědomovali, což může být silnou motivací k úpravám jídelníčku.

- Jíte nejméně 5x denně?
- Dáváte si speciální před - a potréninkové jídlo?
- Vypijete denně aspoň 2,5 l vody?
- Pokud jíte často v restauracích, vybíráte si v nich jen zdravá jídla?
- Sníte denně aspoň pět porcí celozrnných potravin?
- Sníte denně aspoň dvě porce nízkotučných mléčných výrobků?
- Vybíráte si z masných výrobků hlavně ty se sníženým obsahem tuku?
- Jak často jíte tučné potraviny jako chipsy, smažené brambůrky, pomfrity, dvojité porce masa, smaženiny a tučné sýry?
- Musíte často cestovat a jste proto nuceni častěji sáhnout po nezdravém jídle?
- Zapomínáte často jíst, když jste zaneprázdněni např. cvičením, prací, společenskými kontakty?
- Máte doma a v práci vždy po ruce zdravé snacky jako oříšky, müsli tyčinky a ovoce?
- Čekáte na pocit hladu, abyste se najedli?

Zásady sestavení jídelníčku golfisty

Pokud máte zájem posunout svoji výživu na vysokou úroveň, postupujte podle následujících způsobem:

- Stanovte, kolik kilokalorií denně potřebujete a přepočtete si je na sacharidy, bílkoviny a tuky. Nejezte víc, než potřebujete, ale také kaloriemi a živinami zbytečně nešetřete.
- Vytvořte si jídelníček, který je založen hlavně na vyvážených, komplexních (plnohodnotných) a zdravých potravinách, ale zůstává v něm prostor i na občasnou pochoutku. Jezte tři hlavní jídla denně a dvě svačiny/přesnídávky, resp. přijměte 5-6krát denně přibližně od 300 do 600 kcal.
- Přesvědčte se, že každé jídlo obsahuje dostatek komplexních sacharidů (škrobů), netučných zdrojů bílkovin a zdravé tuky. I malé snacky by měly mít vyvážené složení.
- Nesnižujte počet denních jídel, i když máte nedostatek času. Vynechávání jídel vede k poklesu hladiny krevního cukru (glukózy), jehož důsledkem je únava, ztráta koncentrace a zvýšené riziko následného přejedení. Podmínkou toho, abyste ztráceli tuk a udrželi si svaly, je jíst nejméně každé

3-4 hodiny. Výzkumy ukázaly, že častější stravování dokonce umožňuje udržet chutě na uzdě a podporuje hubnutí.

- Dodržujte správné načasování jídel, což znamená získávat energii v pravý čas, doplnit vyčerpané energetické zásoby a zahájit efektivní regeneraci.
- Snídejte! Ti, kteří snídají, si snadněji udrží zdravou váhu a výkonnost než ti, kteří nesnídají.
- Budte vždy připraveni se najíst mimo domov, což vás nesmí nijak zaskočit. Mějte proto u sebe náhražky jídel a snacky v podobě ovoce a müsli tyčinek.
- Nezapomínejte na odpolední svačinu, která oslabí potřebu přejít se po příchodu domů a navečeřet se ve velkém.
- Jak je to jen možné, vybírejte si netučné a nízkotučné potraviny a jídla. To, že neobsahují tuk, samozřejmě neznamená, že budou bez kalorií. Někdy je však lepší volbou malá porce něčeho tučnějšího než obří porce tzv. light potraviny.
- Vedte si záznamy, co jíte, abyste měli stravu opravdu pod kontrolou.
- Vyhradte si aspoň jeden den v týdnu na větší, ale předem promyšlený nákup. Mít zdravé potraviny doma usnadní vyhýbat se nezdravým potravinám a jídlům, s nimiž se setkáte mimo domov.

Zásady časování stravy

Po tréninku je tělo hladové po živinách. Existují tři jednoduchá pravidla pro optimalizaci potréninkové regenerace:

1) Vypít nápoj obsahující elektrolyty (minerálie)

Doplnění tekutin a elektrolytů po tréninku je nejdůležitější součástí regenerace. Dostatečná hydratace podporuje též spalování tuků.

2) Doplnit vyčerpané svaly konzumací sacharidů a bílkovin

Přidáním malého množství bílkovin do sacharidového nápoje je z hlediska doplnění glykogenových zásob výhodnější než sacharidový nápoj samotný.

3) Přijmout bílkoviny resp. aminokyseliny k výraznější regeneraci

Okamžitě po skončení tréninku začíná proces obnovy svalových vláken porušených tréninkem. Inzulín tento proces silně stimuluje, protože povzbuzuje vstup glukózy a aminokyselin do svalových buněk, čímž zabraňuje jejich rozpadu. Toto vzájemné působení mezi doplňováním glykogenu, funkcí inzulínu a "hojením" přetřhaných svalových vláken je základem svalové regenerace. Bílkoviny poskytují nezbytné stavební bloky pro svalovou obnovu a esenciální aminokyselinová složka bílkovin hraje důležitou roli při svalové regeneraci. Když tělu nedopřejete adekvátní stravu odpovídající výkonu, tak z tréninku maximum nevytěžíte. V této souvislosti se zmiňme o gainerech, tedy o koncentrátech pro přípravu nízkobílkovinných nápojů s obsahem sacharidů (cukrů), které jsou určeny právě pro tuto fázi a jsou vhodným doplňkem stravy po tréninku, ale i mezi jednotlivými soutěžními koly (viz tabulka na konci příručky).

Co si zapamatovat o časování stravy

- 1) Pečlivé časování stravy má příznivý efekt na nabírání svalové hmoty, redukcii tuku apod.
- 2) Regenerace je nedílnou součástí sportovní přípravy a načasování výživy ji urychluje.
- 3) Kvalita výživy je stejně důležitá jako její načasování.
- 4) Sacharidy uložené ve formě glykogenu jsou hlavním energetickým zdrojem pro intenzivní trénink.
- 5) Syrovátkový protein je rychle vstřebatelný a jeho použití má výhody zejména po tréninku
- 6) Před tréninkem konzumujte sacharidy s bílkovinami nebo aminokyselinami v tekuté formě, koktejl např. umícháte z 10 g sacharidů a 5 g proteinů.
- 7) Během cvičení pijte sportovní nápoj s obsahem bílkovin nebo aminokyselin.
- 8) Ihned po tréninku přijměte kombinaci sacharidů a bílkovin.
- 9) Při kratších kondičních silových trénincích byste měli přijímat více bílkovin než při vytrvalostním tréninku.
- 10) Tekutá forma živin je po tréninku nejlepší.
- 11) Strategie správného načasování výživy také napomáhá redukcii tuku.

Příloha 1: Doplnky stravy pro golf

Použití doplňků sportovní výživy firmy NUTREND:

Golfová veřejnost a nižší soutěže

Účel, fáze sezony:	Děti do 15 let	Junioři (do 18 let)	Dospělí
Přípravné období	JUST FRUIT SPORT	FLAPJACK	EXCELENT PROTEIN BAR
Předsoutěžní období	JUST FRUIT SPORT	JUST FRUIT SPORT	DELUXE
Turnaje			
a) před turnajem	STREET XL FRUITY	JUST FRUIT SPORT	JUST FRUIT SPORT
b) během turnaje			
- energie	STREET XL FRUITY	VOLTAGE ENERGY CAKE	VOLTAGE ENERGY CAKE with caffeine
- pitný režim	NUTREND AQUA	ISODRINX TABS	NUTREND AQUA, ISODRINX TABS
- stimulace	---	CARBONEX	CARBONEX
c) regenerace	ENDUROGAINER	ENDUROGAINER	ENDUROGAINER

Výkonnostní golf a vrcholová úroveň

Účel, fáze sezony:	Děti do 15 let	Junioři (do 18 let)	Dospělí
Přípravné období	JUST FRUIT SPORT	FLAPJACK	EXCELENT PROTEIN BAR, MULTIMINERAL COMPRESSED CAPS, MULTIVITAMIN COMPRESSED CAPS, ANTIOXIDANT COMPRESSED CAPS
Předsoutěžní období	JUST FRUIT SPORT	WELLNESS OATS CAKE	DELUXE Protein Bar, WELLNESS OATS CAKE - 1 tyčinka, MULTIMINERAL COMPRESSED CAPS, MULTIVITAMIN COMPRESSED CAPS, ANTIOXIDANT COMPRESSED CAPS (poslední 3 výrobky i v soutěžním období)
Turnaje:			
a) před turnajem	STREET XL FRUITY	JUST FRUIT SPORT	JUST FRUIT SPORT, opatrně s cukrem, např. ½ ENDUROSNAK gel
b) během turnaje			
- energie	STREET XL FRUITY	VOLTAGE ENERGY CAKE	ENDUROSNAK gel, VOLTAGE ENERGY CAKE with caffeine 7.-13. jamka, v poslední fázi také, Carbonex ve 2. a 3. fázi kola, CARBOSNAK gel
- pitný režim	NUTREND AQUA	ISODRINX TABS	NUTREND AQUA, ISODRINX TABS
- stimulace	---	CARBONEX	Carbonex ve 3. fázi, v teple i ve 2. fázi, Brutus Energy Shot ve 3. fázi, TYROSINE
c) regenerace	ENDUROGAINER	ENDUROGAINER	ENDUROGAINER, Glutamin, BCAA LIQUID SHOT

Příloha 2: Ukázkové jídelníčky

Jídelníčky - prodloužený víkend

Pátek

Oběd:	Mrkvový krém s čerstvým zázvorem	10 g t, 2 g b, 20 g s, 180 kcal
	○ 300 g Houbové rizoto se špenátem	12 g t, 7 g b, 45 g s, 316 kcal
	○ 150 g Losos na salátovém lůžku s divokou rýží	20 g t, 29 g b, 40 g s, 450 kcal
Večeře:	150 g Krůtí filátka s ragú z chřestů a rajčat, br. kaše	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
	250 g Tagliatelle s hříbků a rajčaty	6 g t, 5 g b, 50 g s, 300 kcal

Sobota

Oběd:	Polévka z červené čočky	3 g t, 10 g b, 8 g s, 100 kcal
	○ 150 g Kuřecí prsa se šunkou a chřestem, kukuřičná polenta, zeleninová obloha	10 g t, 25 g b 28 g s, 315 kcal
	○ 250 g Gnocchi se sušenými rajčaty, parmskou šunkou a parmazánem	26 g t, 15 g b 35 g s, 434 kcal
Večeře:	250 g Salát s marinovanými kuřecími prsy, celozrnné pečivo	5 g t, 30 g b, 30 g s, 285 kcal
	50 g Krůtí steak s dušenou baby karotkou, dušená rýže	5 g t, 25 g b, 45 g s, 225 kcal

Neděle

Oběd:	Frankfurtská polévka	6 g t, 13 g b, 9 g s, 142 kcal
	○ 250 g Boloňské špagety	15 g t, 15 g b, 52 g s, 403 kcal
	○ Kuřecí špíz se zeleninou, domácí americké brambory	8 g t, 8 g b, 28 g s, 215 kcal
	○ 150 g Pečená treska v šafránové omáčce se zeleninou, šťouchané brambory	6 g t, 5 g b, 50 g s, 300 kcal

Pátek

Oběd:	Hráškový krém	10 g t, 19 g b, 10 g s, 220 kcal
	○ 150 g Kuřecí filety na šípkové omáčce, divoká rýže	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
	○ 250 g Zeleninový salát s nivou	20 g t, 10 g b, 33 g s, 350 kcal
Večeře:	150 g Vepřové nudličky na houbách, těstoviny	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
	150 g Dušená treska s rizotem z čínské zeleniny	12 g t, 30 g b, 25 g s, 330 kcal

Sobota

Oběd:	Zeleninový vývar se zeleninou	7 g t, 8 g b, 2 g s, 103 kcal
	○ Kuřecí šneci plnění slaninou a špenátem, přelité demi glase, vařený brambor, zeleninová obloha	12 g t, 30 g b, 25 g s, 330 kcal
	○ 150 g Krůtí steak s dušenou brokolicí, br. kaše	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
Večeře:	200 g Míchaná teplá zelenina s pečeným kuřecím stehnem	7 g t, 8 g b, 2 g s, 103 kcal
	150 g Vepřová panenka, šťouchané brambory s pórkem, zeleninová obloha	15 g t, 23 g b, 30 g s, 360 kcal

Neděle

Oběd:	Brokolicevý krém	10 g t, 10 g b, 85 g s, 470 kcal
	o 150 g Grilovaný losos s divokou rýží se zeleninou	20 g t, 30 g b, 30 g s, 420 kcal
	o 250 g Mix listových salátů se zapečeným kozím sýrem a brusinkami	15 g t, 10 g b, 5 g s, 195 kcal
	o 150 g Citrónové vepřové plátky na variaci listových salátů	9 g t, 9 g b, 2 g s, 125 kcal

Další tipy na hlavní jídla

Pátek

Oběd:	Špenátový krém; Losos na salátovém lůžku s divokou rýží
Večeře:	Špagety s bazalkovým pestem a rajčaty

Sobota

Oběd:	Zeleninový vývar; Kuřecí vykostěné stehno, lehký (tj. bez majonézy!) bramborový salát
Večeře:	Zeleninový salát se sušenými rajčaty a školou, pečivo

Neděle

Oběd:	Cuketový krém; Kuřecí špíz s kapií a červenou cibulí, rýže
--------------	--

Pátek

Oběd:	Pórková polévka s bramborem a fazolovými lusky; Těstovinový salát s tuňákem a vejcem, lehký jogurtový dresink
Večeře:	Zeleninový salát s kuřecím masem, pečivo

Sobota

Oběd:	Bramboračka; Libové vepřové medailonky, vařené brambory
Večeře:	Kuřecí steak, zeleninový salát, dýňová semínka, celozrnné pečivo

Neděle

Oběd:	Hráškový krém; Gnocchi s kuřecím masem, listovým špenátem a nízkotučnou smetanou
--------------	--

Vegetariánská alternativa

Pátek

Oběd:	Mrkvový krém s čerstvým zázvorem	10 g t, 2 g b, 20 g s, 180 kcal
	Houbové rizoto se špenátem	12 g t, 7 g b, 45 g s, 316 kcal
Večeře:	Cuketová palačinka se sýrem Cottage	9 g t, 15 g b, 35 g s, 281 kcal

Sobota

Oběd:	Jemný zeleninový vývar	3 g t, 5 g b, 15 g s, 110 kcal
	Zeleninový kuskus s dýňovými semínky	5 g t, 3 g b, 40 g s, 230 kcal
Večeře:	Špagety s bazalkovým pestem	6 g t, 5 g b, 50 g s, 300 kcal

Neděle

Oběd:	Zeleninový vývar se zeleninou	10 g t, 10 g b, 10 g s, 170 kcal
	Tagliatelle s hříbký a rajčaty	6 g t, 5 g b, 50 g s, 300 kcal

Pátek		
Oběd:	Hráškový krém	10 g t, 19 g b, 10 g s, 220 kcal
	Špagety s bazalkovým pestem a parmazánem	12 g t, 5 g b, 49 g s, 324 kcal
Večeře:	Gratinovaný květák se zeleninovým salátkem	6 g t, 20 g b, 50 g s, 352 kcal
Sobota		
Oběd:	Brokolicevý krém	10 g t, 10 g b, 85 g s, 470 kcal
	Indický chřest s mandlovými brambůrkami	10 g t, 5 g b, 50 g s, 310 kcal
Večeře:	Zeleninové karbanátky s vařenými brambory	4 g t, 2 g b, 55 g s, 264 kcal
Neděle		
Oběd:	Polévka z červené čočky	3 g t, 10 g b, 8 g s, 100 kcal
	Mix listových salátů se zapečeným kozím sýrem a brusinkami	25 g t, 20 g b, 5 g s, 318 kcal

Bezlepkový jídelníček

Polévka		
	Mrkvový krém s čerstvým zázvorem	10 g t, 2 g b, 20 g s, 180 kcal
	Hovězí vývar se zeleninou	10 g t, 10 g b, 10 g s, 170 kcal
	Polévka z červené čočky	3 g t, 10 g b, 8 g s, 100 kcal
	Zeleninový vývar se zeleninou	10 g t, 10 g b, 10 g s, 170 kcal
	Hráškový krém	10 g t, 19 g b, 10 g s, 220 kcal
	Brokolicevý krém	10 g t, 10 g b, 85 g s, 470 kcal
Oběd		
	150 g Kuřecí steak se zeleninou, divoká rýže	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
	250 g Zeleninový salát s nivou, bezlepkové pečivo	15 g t, 10 g b, 15 g s, 235 kcal
	300 g Houbové rizoto se špenátem	12 g t, 7 g b, 45 g s, 316 kcal
	150 g Losos na salátovém lůžku s divokou rýží	20 g t, 29 g b, 40 g s, 450 kcal
	150 g Kuřecí prsa se sýrem a chřestem, kukuřičná polenta, zeleninová obloha	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
	150 g Krůtí steak s dušenou baby karotkou, dušená rýže	5 g t, 25 g b, 45 g s, 225 kcal
	150 g Pangasius s pohankovým rizotem	12 g t, 30 g b, 25 g s, 330 kcal
	150 g Krůtí steak s dušenou brokolicí, štouchané brambory	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
	150 g Grilovaná máslová ryba s divokou rýží se zeleninou	20 g t, 30 g b, 30 g s, 420 kcal
	250 g Mix listových salátů se zapečeným kozím sýrem a brusinkami	15 g t, 10 g b, 5 g s, 195 kcal
Večeře		
	150 g Krůtí filátka s ragú z chřestu a rajčat, br. kaše	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
	250 g Salát s marinovanými kuřecími prsy, bezlepkové pečivo	5 g t, 30 g b, 30 g s, 285 kcal
	150 g Pečená treska s grilovanou zeleninou a bramborem	6 g t, 5 g b, 50 g s, 300 kcal
	250 g Zeleninový salát s kuřecím masem, bezlepkové pečivo	8 g t, 28 g b, 35 g s, 330 kcal
	150 g Grilovaná kuřecí prsa, petrželové brambory, zeleninová obloha	10 g t, 25 g b, 28 g s, 315 kcal
	150 g Dušená treska s rizotem z čínské zeleniny	12 g t, 30 g b, 25 g s, 330 kcal
	200 g Míchaná teplá zelenina s pečeným kuřecím stehnem	13 g t, 25 g b, 5 g s, 237 kcal
	150 g Vepřová panenka, štouchané brambory s pórkem	15 g t, 23 g b, 30 g s, 360 kcal
Pozn.:		
Polévky jsou připraveny bez zahuštění nebo jsou zahuštěny jen kukuřičnou či rýžovou moukou, popř. mixovanou zeleninou!		

Recepty pro mladé golfisty

Snídaně

Zapečené ovesné vločky s jablkem (2 porce)

1 jablko, 1 lžička citrónové šťávy, 1 lžička hnědého cukru, skořice k ochucení, 2 lžice rozinek, 1 šálek předvařených ovesných vloček (ne instantních), 1 ½ šálku netučného mléka

Jablko jemně oloupejte, aby slupka byla co nejtenčí. Vložte ho do nádoby určené do mikrovlnky, zalijte citrónovou šťávou, oslaďte hnědým cukrem a do dutiny po jádřinci vložte rozinky a skořici. Pečte 3 minuty při vysoké intenzitě, pak jablko rozmačkejte a pečte další tři minuty. K jablku přidejte ovesné vločky, v mikrovlnce jednu minutu zahřívejte při maximální intenzitě a nakonec nechte jednu minutu odležet. Potom znovu ohřívejte asi 1 až 2 minuty podle potřeby. Rozdělte na dvě porce a ochutíte skořicí

1 porce obsahuje 295 kcal, 12 g bílkovin, 56 g sacharidů, 4 g tuku a 6 g vlákniny

Míchaná vejce s kuřetem (1 porce)

1 celé vejce, 1/2 šálku vaječných bílků, 2 lžice nakrájených zelených cibulek, sůl a pepř na dochucení, ¼ šálku nakrájeného čerstvého špenátu, 4 mini rajčata rozkrojená na půlky, 60 g vařeného kuřecího masa nakrájeného na kostičky, 15 g rozmačkaného sýra mozzarella, sprej s rostlinným olejem

V menší nádobě smíchejte celé vejce s bílky a směs rozšlehejte. Přidejte cibulku, sůl a pepř. Menší pánev postříkejte sprejem s rostlinným olejem a ohřejte ji středním plamenem. Na pánev přidejte špenát a vařte 2 minuty za stálého míchání, až je měkký. Potom ke špenátu přidejte vaječnou směs, rajčata a kuřecí maso. Vše vařte asi 2 minuty, až se vejce srazí, posypte sýrem a jakmile se sýr roztaví (30 s), odstavte pánev z plotny. Ihned podávejte

1 porce obsahuje 263 kcal, 36 g bílkovin, 7 g sacharidů, 10 g tuku a 1,5 g vlákniny

Snídaně jednoduché

1 vejce natvrdo, 1 celozrnný toast s 1 lžící džemu, 1/2 grapefruitu, 1/2 šálku netučného jogurtu (285 kcal, 16 g bílkovin, 40 g sacharidů, 7 g tuků, 7 g vlákniny)

1/2 celozrnné bagety, 2 lžičky taveného nízkotučného sýra (např. Maratónec), 1 šálek netučného jogurtu (270 kcal, 15 g bílkovin, 38 g sacharidů, 6 g tuků, 3 g vlákniny)

1 šálek naturálního müsli, 1/2 banánu, 200 ml nízkotučného mléka, 1 pomeranč (405 kcal, 14 g bílkovin, 79 g sacharidů, 4 g tuků, 7 g vlákniny)

1 porce ovesných vloček, 200 ml nízkotučného mléka, 1 šálek pomerančového džusu (360 kcal, 16 g bílkovin, 61 g sacharidů, 6 g tuků, 3 g vlákniny)

jogurt s ovocem (1 porce)

200 g přírodního nízkotučného jogurtu s vanilkovou příchutí, ½ šálku jahod nakrájených na plátky, 1/2 šálku jiného drobného ovoce, ¼ šálku cornflakes

Do vysoké sklenice kladte střídavě vrstvu ovoce, potom vrstvu jogurtu, cornflakes atd. Ihned podávejte (265 kcal, 5 g bílkovin, 36 g sacharidů, 5 g tuku a 5 g vlákniny)

Jednoduché snacky, popř. obědy, večeře

Mexický kornout

60 g hovězích pečených plátků, 30 g nízkotučného sýra, nastrouhaná mrkev, hlávkový salát nakrájený na proužky, 2 lžice kečupu, celozrnná Pita

Dezert: Nízkotučný vanilkový jogurt

Havajský salát

60-120 g vařených krevet, 1/2 šálku na kostičky nakrájeného celeru, 2 šálky míchané zeleniny, 2 lžice lehkého dresinku, 1 celozrnný rohlík, lžička lehkého margarínu

Dezert: hroznové víno

Krůtí sendvič

Celozrnný rohlík, 60 g grilovaných krůtích prsou, 30 g nízkotučného plátkového sýra, hlávkový salát, nakládané okurky, cibule a zelená paprika, nakrájené na kolečka

Dezert: plátek melounu

Obložený chléb

100 g nízkotučného taveného sýra, 80 g konzervovaného lososa, 1 lžička citrónové šťávy, 2 lžice nadrobno nakrájené cibule, 8 malých plátků celozrnného chleba

Dezert: nakrájená salátová okurka

Kuřecí salát

2 šálky nakrájeného hlávkového salátu nebo míchané zeleniny, 1/4 šálku nastrouhaného Parmezánu, 1/4 červené cibule nakrájené na kolečka, 1/2 rajčete nakrájeného na čtvrtky, 2-3 lžice nízkotučného dresinku, 80-100 g grilovaných kuřecích prsou nakrájených na proužky, 30-50 g vařených těstovin bez tuku

Dezert: 2 ks kiwi

Obědy, večeře

Králík po čínsku (2 porce)

2 vykostěná zadní stehna, 2 vykostěná přední stehna, 1 menší mrkev, 1 pórek, 1/2 cibule, sójové pražené oříšky (Alaburky), sůl, pepř, paprika, 1/2 lžičky Solamylu, sójová omáčka, 2 lžice oleje

Maso nakrájíme na nudličky a osmahneme na oleji. Očištěnou zeleninu nakrájíme a nastrouháme. Solamyl v hrníčku rozmícháme s trochou vody, ochutíme solí, pepřem, paprikou a sójovou omáčkou. Přelijeme přes maso na pánvi, přidáme zeleninu, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Nakonec přidáme sójové oříšky. Podáváme s rýží

1 porce obsahuje 264 kcal, 31 g bílkovin, 8 g sacharidů, 12 g tuku a 2 g vlákniny

Kuřecí salátové rolky (4 porce)

1 šálek nastrouhané mrkve, 1 lžička zázvoru, 2 lžičky arašídového oleje, 1 vejce, 12 listů hlávkového salátu, 400 g kuřecích prsou bez kůže, 1 1/3 šálku kuřecího bujónu, 2 šálky klíčků mungo, 2 lžičky sezamového oleje, 1 lžice sójové omáčky se sníženým obsahem soli, 2 lžičky sezamových semínek, 3/4 šálku rýže, 2 lžičky pšeničné mouky

Na pánvi bez tuku osmahneme sezamová semínka do zlatova (pozor, aby nevzplanula). V kastrůlku pomalu vaříme rýži v bujónu za stálého míchání asi 15-20 minut, než se bujón vsákne do rýže. Prsa nakrájíme na kousky a vaříme v páře 2-3 minuty. Přidáme k rýži a směs dobře promícháme se zázvorem, upraženými sezamovými semínky, sójovou omáčkou, mrkví a klíčky. Ještě do směsi rozklepeme vejce a přidáme mouku, aby se daly formovat válečky, dlouhé asi 10 cm. Smažíme je na oleji, až lehce zhnědnou. Nakonec každý váleček zabalíme do salátového listu

1 porce obsahuje 295 kcal, 25 g bílkovin, 28 g sacharidů, 9 g tuku a 6 g vlákniny

Plněné krůtí maso (4 porce)

0,5 kg umletého krůtího masa bez kůže, 1 rozšlehané vejce, 2 lžíce netučného mléka, 2/3 šálku na kostičky nakrájeného celeru, lžíce čerstvě usekané celerové natě, 1,5 lžičky koření na úpravu drůbeže, sůl, čerstvě umletý pepř k dochucení, 1 velké na plátky pokrácené jablko bez jádřince

Maso ve strojku umeleme a ve středně velké nádobě je dobře promícháme s vejcem, mlékem, kořením a zeleninou. Směs naplníme do ohnivzdorné misky 25 krát 15 cm asi do poloviny obsahu, povrch poklademe nakrájeným jablkem a obsah znovu doplníme masovou směsí. Povrch opět poklademe jablkem, přikryjeme a pečeme v troubě při 200 °C po dobu asi 45 minut. Na posledních 5 minut pečení poklici sejmem, aby se maso opeklo do zlatova

1 porce obsahuje 250 kcal, 36 g bílkovin, 9 g sacharidů a 8 g tuku

Krůtí polévka s vlasovými nudlemi (5 porcí)

8 šálků kuřecího nebo krůtího vývaru, 2 oloupané jemně nakrájené cibulky, 2 oloupané a na kostičky nakrájené mrkve, 2 oloupané a tence pokrácené celery, 1 šálek uvařených a na kostičky nakrájených krůtích prsou, 15 g sušených hub, 60 g rýžových orientálních bílých vlasových nudlí, 3 lžíce jemně pokrácené čerstvé petrželové natě, sůl, čerstvě umletý pepř

Celé maso uvařte ve středně velkém hrnci v osolené vodě do měkka, vyjměte a nakrájejte na kostičky. Do vývaru přidejte cibuli, mrkev, celer, houby a vařte je do měkka 15-20 minut. Potom do vývaru nasypete nudle, vmíchejte maso, petržel a vařte další 1-2 minuty. Dochutěte pepřem a solí

1 porce obsahuje 161 kcal, 14 g bílkovin, 15 g sacharidů a 5 g tuku

Kuře pečené v Alobalu (6 porcí)

1 lžíce hladké mouky, 1 středně velká nakrájená cibule, 1 na kostičky nakrájený střední celer, 6 porcí kuřecích prsou bez kůže a s vyřezaným viditelným tukem, 1/4 lžičky grilovacího koření, 4 velké oloupané brambory nakrájené na kostky, 4 velké oloupané mrkve nakrájené na kostičky

Troubu vyhřejeme na 200 °C. Alobal vysypeme zevnitř moukou, poklademe vrstvou zeleniny, brambor a okořeněných kuřecích prsou. Svrchu obalíme maso Alobalem tak, abychom vytvořili jakousi kapsu, do níž opatrně nalijeme šálek vody. Sáček uzavřeme a vložíme do středu pekáče. Pečeme v troubě asi 1,5 hodiny

1 porce obsahuje 284 kcal, 30 g bílkovin, 33 g sacharidů a 3 g tuku

Grilovaná kuřecí prsa s meruňkami

4 plátky kuřecích prsou, 1 lžíce opražených plátků z mandlí, olej, sůl, pepř, 1/2 lžičky medu

Med smícháme s 1 lžící oleje, opepříme a směsí potřeme plátky kuřecích prsou. Necháme přikryté odležet 3 hodiny v chladničce. Potom maso vložíme na gril, posolíme a po obou stranách grilujeme asi 4 minuty. Posypeme praženými mandlemi a podáváme obložené půlkami meruňek, které jsme osmažili v těstíčku z hladké mouky, bílků a trochy osoleného mléka. Jako přílohu volíme rýži natural

Kuře nadívané banány

1 menší kuře, med, kari, 1 velké jablko, 2 banány, sůl, cukr, olej

Kuře omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme ubrouskem. Pak ho naplníme nádivkou z oloupaného, na plátky nakrájeného jablka a na kolečka nakrájeného banánu, které promícháme se lžičkou kari, soli a cukru. Kuře zašijeme, nití ještě kolem dokola ovážeme a zabalíme do Alobalu, slabě potřeného olejem. V troubě pečeme asi 1 hodinu. Před vyjmutím z trouby kuře rozbálíme, potřeme polevou z kari a medu (v poměru 1:2) a do zlatova dopečeme. Podáváme s rýží s nakrájenými plátky banánu obložené nádivkou

Krůtí čínská směs

400 g krůtích prsou, 4 lžičky sójové omáčky, 2 lžičky citrónové šťávy, 2 lžičky škrobu, 2 bílky, 2 pórký, 1/2 cukety, 1/4 l drůbežního vývaru, 2 lžice dezertního vína, pepř, paprika, chilli, olej

Na nudličky nakrájené krůtí maso pokapeme sójovou omáčkou, citrónovou šťávou a promícháme se škrobem rozpuštěným ve troše teplé vody a v rozšlehaných bílcích. Necháme v chladničce asi 2 hodiny odležet a potom opékáme na rozehrátém oleji, aby se kousky masa neslepily. Přidáme nakrájený pórek, kostičky cukety, podlijeme vínem a vývarem a dusíme, až zelenina a maso změknou. Dochutíme kořením, zahustíme zbytkem škrobu a podáváme s rýží

Kuře s Hermelínem (6 porcí)

120 g Hermelínu (nebo jiného sýra typu Camembert), 1 menší kuře, 1/2 šálku bílého vína, majoránka, petržel, rozmarýn, tymián, sůl

Hermelín rozmačkáme s kořením a touto nádivkou naplníme posolené kuře, které pečeme v troubě asi 1,5 hodiny. Šťávu z pekáče odlijeme do hrnečku a vložíme na několik minut do mrazáku chladničky. Tuk usazený na hladině ochlazené šťávy odstraníme. Kuře v pekáči podlijeme vínem, a když se víno začne vařit, přilijeme odtučněnou šťávu. Kuře v pekáči dopečeme za stálého polévání šťávou s vínem. Podáváme s bramborem nebo dušenou zeleninou

1 porce obsahuje 300 kcal, 49 g bílkovin a 10 g tuku

Netučný domácí kuřecí vývar (10 porcí)

1 mrkev a 1 celer nakrájené na malé kostičky, 1 jemně nakrájená cibule, 1 svazček kopru a petržele, 1 kg kuřete (s kostí), celý pepř, tymián

Všechny složky smícháme ve větším hrnci a přelijeme 2 litry vody, kterou přivedeme k varu. Hrnc zakryjeme pokličkou a vaříme 1,5 hodiny (v mikrovlnce asi 40 minut při vysoké intenzitě). Po uvaření necháme obsah vychladnout a ještě vlažný vložíme do chladničky. Po několika minutách tuk vyplave na hladinu, odkud ho sebereme lžící. Pro přípravu omáček bujón zahustíme odpařením na 2/3 původního objemu. Želatinující vývar bez tuku uschováme v chladničce po dobu nejméně 7 dnů, zmrazený až 6 měsíců. Používáme jako základ polévek, omáček a k podlévání masa při dušení

1 porce obsahuje 20 kcal, 1 g bílkovin, 3 g sacharidů a 1 g tuku

Kuřecí řízky s lískovými oříšky (4 porce)

600 g kuřecích řízků, 150 ml bílého vína, 2 lžice umletých lískových oříšků, rozmarýn, 1 utřený stroužek česneku

Z vína, rozmarýnu a česneku vyrobíme marinádu, kterou potřeme kuřecí řízky a necháme odstát v chladničce 1 hodinu. Marinádu slijeme a řízky oboustranně pečeme 8-10 min. na nelepivé pánvi lehce potřené olejem. Na pánev přilijeme marinádu, podusíme a nakonec posypeme ořechy. Podáváme s dušenou zeleninou

1 porce obsahuje 230 kcal, 35 g bílkovin, 6 g sacharidů, 22 g tuku a 2 g vlákniny

Kung-pao ze sóji

150 g sójových kostek (BonaVita), 1,25 litru kuřecího vývaru, 50 g arašídů, 1 cibule, 1 lžice Solamylu, 1 červená kapie, olej, 4 lžice sójové omáčky, 1 dl dezertního vína, zázvor

Sójové kostky vaříme 15 min. ve vývaru, scedíme a vymačkáme z nich vodu. Vychladlé smícháme s 1 lžičkou Solamylu a na oleji opečeme do křupava. Přidáme nakrájenou papriku, cibuli a arašídů a ještě opečeme. Připravíme si zálivku smícháním 1 dl vody, 1 dl dezertního vína, 1 lžičky Solamylu, sójové omáčky, 1 lžice oleje a špetky zázvoru. Sójové kostky na pánvi zalijeme zálivkou a krátce podusíme. Podáváme s rýží

Sójový guláš

150 g sójových kostek (BonaVita), 1,25 litru kuřecího vývaru, 2 lžíce rajčatového protlaku, 70 g sterilovaného hrášku, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 70 g strouhaného Eidamu, 1 lžička sladké papriky, mletý pepř, zelená petrželka, 1 dl červeného vína, 4 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce oleje, 1 lžička cukru, 1 lžička Solamylu

Sójové kostky vaříme 15 min. ve vývaru, scedíme a vymačkáme z nich vodu. Vývar uschováme k dalšímu použití. Kostky opečeme na oleji společně s drobně nakrájenou cibulí. Když cibule začne zlátnout, zasypeme ji sladkou paprikou, zpěníme, přidáme rajčatový protlak a podusíme. Pak přidáme utřený česnek, okapaný hrášek, pepř a zalijeme zálivkou z 2 dl vody, 1 dl vína, sójové omáčky, oleje, cukru a Solamylu. Vše podusíme, posypeme nastrouhaným sýrem a usekanou zelenou petrželkou. Podáváme s rýží

Pekingské maso

120 g pekingského masa (BonaVita), sůl, 5 lžic sójové omáčky, 100 g žampionů, 1 větší pórek, 2 stroužky česneku, 2 červené kapie, 2 lžíce Solamylu, špetka chilli, zázvor, 4 lžíce oleje, 1 dl dezertního vína, 1 lžička cukru

Pekingské maso vaříme 10 min. v 1,25 litru osolené vody se lžící sójové omáčky. Po uvaření z něj vymačkáme vodu, necháme vychladnout, smícháme s 1,5 lžící Solamylu a na oleji opečeme dokřupava. Přidáme nakrájené kapie, žampióny, pórek, česnek, okořeníme a dále pečeme na oleji. Zalijeme zálivkou z 1 dl vody, 1 dl dezertního vína, 4 lžic sójové omáčky, 2 lžic oleje, 1/2 lžice Solamylu a krátce podusíme. Podáváme s rýží

Sójový steak zapečený se sýrem

4 sójové steaky (BonaVita), 1,25 litru kuřecího vývaru, 50 g sójové sekané šunky, 100 g uzeného Eidamu, 100 g Eidamu, 1 menší cibule, 150 g zmrazené zeleniny s kukuřicí, 2 stroužky česneku, 2 lžíce kečupu, tymián, mletý pepř, sůl, olej, zelená cibulka

Sójové steaky a sekanou šunku vaříme 15-20 min v 1,25 litru kuřecího vývaru, necháme okapat a vymačkáme z nich přebytečný vývar. Na oleji osmahneme drobně nakrájenou cibuli, přidáme sójovou šunku, znovu osmahneme, přidáme zeleninu s kukuřicí, česnek, okořeníme a podusíme. Směs naklademe na steaky, opečené na oleji po obou stranách, posypeme strouhaným sýrem a zapečeme v troubě. Nakonec posypeme drobně usekanou zelenou natí cibulky a podáváme s rýží



ISODRINX TABS



ENDURO GAINER



UNISPORT



CARBONEX



BRUTUS



STREET XL

CARBO SNACK



JUST FRUIT SPORT



FLAP JACK



DENUTS



VOLTAGE ENERGY CAKE



DELUXE

ISODRINX

FINISH PATŘÍ MISTRŮM

ÚČINNÁ HYDRATACE ORGANISMU
DOPLNĚNÍ VITAMINŮ A MINERÁLŮ
VYSOKÁ NÁLOŽ ENERGIE



NUTREND®

www.nutrend.cz

DODAVATEL ČESKEHO
OLYMPIJSKEHO TÝMU
2013 – 2016

**czech
team**

SLOVAKIA

Olympic Team

CZECH TEAM
PARALYMPIC