

KONKRETIZOVAN JELOVNIK LETNJI TAKMIČARSKI PERIOD

DANI U NEDELJI	DORUČAK 7-9čas	Užina 11-12	RUČAK 13-15	VEČERA do 21čas
Ponedjeljak 2tren Oporavak Dužine snaga	Čaša paradajz soka ili ceđenih narandži Jogurt i 1/2par.raž.hleba	Šolja mleka ili bele kafe ili jogurt ili čokoladno mleko	Čorba, ili paradajz čorba ili supa Riba ili sardina i krompir salata,pola par.raž.hleba	Kuvana jaja, 1 žumance, 3 belanceta, sir mladi pola par.hleba
Utorak 2 tren eksplozivnost skočnost, brzina- tehnika	Pahuljice s mlekom ili jogurtom ili plazma sa mlekom Kašika meda	Jabuka ili kruška ili banana ili trešnje ...ili Šargarepe ili Paradajz sok ,ili paprika babura	Supica od svinjskih ili govedih kostiju ili pileća supa, ili supa iz kesice,kuvana govedina ili svinjetina ili piletina, prilog kuvani pirinač ili kuv.makaroni kuvana zelen pola par hleba	Gibanica ili burek s jogurtom ili peciva neka s jogurtom ili Rezanci sa sirom (neko testo)
Sreda 2 tren deonice-brz, snaga	Slatki doručak na 2 par hleba med, džem, margarin, mleko ili čaj ,ili 2 par.hleba, komad šunke ili salame, kuv.jaje,med čaj sladak	Voće neko,Ili šargarepe ili ceđeno voće ili čokoladno mleko Ili grožđe ,smokve	Ceđen limun ili narandža,supica ili paradajz čorba dinstana svinjetina ili govedina uz baren krompir, ili grašak Ili gljive, salata zelena paradajz ili paprika ili cvekla Kolač ili kompot	Salata: šargarepa,paprika,paradaj iz,rotkvica, mladi luk i čaša ceđenog paradajz soka,1 kuvano jaje
Četvrtak 1tren oporavak- dužina,ofp	Povrće: med kašika, šargarepa,paprika,kupus, zelena salata	Ceđeni limun i narandža ili grejpfrut	Čaša paradajz soka, pileća supa s kostima i povrćem,Kuvano meso i krompir i povrće sa sosom bez zaprške od masti i brašna,Salata ren , senf, cvekla,šargarepa...	Ili kokice i čaša mleka Ili sardina ili riba kuvana ili roštilj sa salatam luk Ili neka čorbica ili supa i 1parčepreprženog hleba za večeru
Petak 2tren tonizacija nervi tehn sprint-skočn.	Đus, ceđeni sok pre doručka, Pahuljice s mlekom ili plazma s mlekom ili sardina s jogurtom	Čaša paradajz soka Ili 2 šargarepe	Paradajz čorba sa rezancima ili testom, Parče kuvane ili dinstane piletine ili govedine, sa pirinčom, španaćom ili kupusom,1/2 par hleba zelena salata ili babura ili luk	Rezanci sa sirom ili makom ili džemom, ili Gibanica ili burek sa jogurtom ili valjušci sa zel.salatom ili neka peciva sa jogurt.

Subota I tren Takmičenje Ili jake deonice	Ceđeno voće ili paradajz sok Slatki doručak sa 2 parčeta hleba i čaj ili Kuvana jaja i komad šunke sa dva par.hleba i čaj	Jabuka ili banana ili kolač ili Grožđe ili smokve ,šargarepe 30-50gr. čokolade	Supica, piletina dinstana ili roštilj, prilog pire ili pirinač kuvan,kuvan krompir, salata zelena ili cvekla ili paradajz osim kupusa ili krastavca, Kolač ili kompot	Sutlijaš ili Krompir u ljusci i kiselo mleko palenta sa jogurtom ili sirom
Nedelja Odmor ili Takmičenje deonice	Pahuljice s mlekom ili jogurtom, ako je takmičenje kuvana ili pečena jaja i šunka, salama ili burek s jog.	Paradajz sok ili voćka neka ili šargarepa, ako je takmičenj e banana ili keks	Supa i kuvano meso živinsko ili goveđe i sos i 1 par.raž hleba i Kolač, Ako je takmičenje Špagete s mlevenim mesom(mešano svinjsko-goveđe) i kečapom ili jogurtom, i kolač ili desert	Paradajz sok čaša ili paradajz ili bela čorba ili supa i 1 parče raž hleba

Osnovni principi su da kad je dan za oporavak ili odmor jesti slabo, dosta povrća čorbi, nemasnu i nekaloričnu ali vitaminski i mineralno kvalitetnu hranu

Kad je dan za deonice i težak rad , obiman na treningu veče dan pre i za ručak taj dan jesti hranu s ugljenim hidratima, hleb, testenine, pirinač, kolač,špagete,ali hranu pretežno baznog karaktera...

Kad je dan za tegove, jaku skočnost i sprint konačno jesti za doručak i ručak hranu bogatu proteinima-belančevinama, mesa, mleka, jaja, sir,ribu,šunkku .hranu pretežno kiselog karaktera..

Što češćejesti piti ceđen paradajz sok i ceđeno voće.Voće jesti samopre podne.Štoviše jesti sveže povrće kao zamena za doručak, večeru ili užinu presno ili začinjeno u vidu salata.

A.Spajić