

PODELA NAMIRNICA PO KISELOSTI I BAZNOSTI

Bazne namirnice koristiti uoči fizički zahtevnih treninga anaerobnog i snažno eksplozivnog tipa povećanog obima

Kisele namirnice koristiti uoči treninga tehnike i usvajanja novih elemenata, zakišljen mišić bolje prihvata tehniku, nadražaje

VRSTA NAMIRNICA	% KISELOG karaktera	% BAZNOG karaktera
Groždani šećer	19.4	80.6
Limun	20.5	79.5
Cvekla	21.6	78.4
Paradajz	25	75
Zelena salata	25.2	74.8
Suve smokve	25.5	74.5
Šargarepa	28.9	71.1
Krastavci	35.5	64.5
Jabuka	37.4	62.6
Krompir	37.2	62.8
Crni luk	40.9	59.1
Gljive	43.3	56.7
Kupus	43.7	56.3
Španać	45.6	54.4
Kravlje mleko	46.6	53.4
Živinsko meso bez kože	72.7	27.3
Nemasna govedina	70.8	29.2
Pirinač	72.5	27.5
Beli hleb	72	28
Dvopek	67.2	32.8
Sir kravlji	64.4	45.6
Kikiriki	61.3	38.7
Makaroni	60.8	39.2
Svinjetina masna	58.9	43.1
Maslac i margarin	57	43
Pasulj beli	54.8	45.2
Grašak	52.3	47.7

Posle glavnog treninga se unosi hrana nezavisno od kiselosti baznosti vec zavisno od tipa sprovedenog treninga .Na primer, nakon snažno eksplozivnih treninga unositi pretežnohranu bogatu belančevinama, a nakon treniga izdržljivosti i obima unositi pretežno hranu bogatu ugljenimhidratima.

Podatke priredila Mirjana Dr Andrić