

25 PRZEPISÓW | SPRAWDZONA WIEDZA

PONAD  
**100**  
STRON

# DIETA BIEGACZA

CZAS NA NOWĄ ŻYCIÓWKĘ

## SPIS TREŚCI

- 07** Rozgrzewka
- 09** Makroskładniki w diecie biegacza
- 21** Mikroskładniki w diecie biegacza
- 30** Nawodnienie
- 43** Posiłki okototreningowe
- 48** Suplementacja
- 57** Przygotowanie do zawodów
- 60** Regeneracja
- 68** Kuchnia biegacza - 25 sprawdzonych przepisów
- 99** Podsumowanie

## POZNAJMY SIĘ

Moglibyśmy zacząć tego ebooka od akademickich rozważań na temat tego, czy dieta może pomóc biegaczom osiągać lepsze wyniki. Ostatecznie wiemy, że tak jest

Moglibyśmy przytoczyć ogromną ilość badań i analiz, które to potwierdzają, ale będzie tego sporo później.

W końcu moglibyśmy zacząć od motywującego cytatu, po którym buty do biegania same wskoczyłyby na Twoje nogi.

Nie o to jednak chodzi.

Stworzyliśmy ebook "Dieta Biegacza. Czas na nową życiówkę" by w prosty i przyjazny sposób wytłumaczyć Ci, jak należy układać swoją dietę, żeby bieganie było dla Ciebie przyjemnością. A kiedy jest prawdziwą przyjemnością?

Przede wszystkim wtedy, gdy czujesz się dobrze. Powinno być bezpieczne dla Twojego zdrowia. Na samopoczucie wpływają także niestannie poprawiane wyniki.

Do tego chcemy dążyć.

Sami w swoim życiu przebiegliśmy dziesiątki, jeśli nie setki tysięcy kilometrów i wiemy, że z dietą bywało różnie. Raz zabrakło czasu, innym razem pomysłu, a prawie zawsze brakowało wiedzy - co warto jeść, a co lepiej omijać.

W tym poradniku krok po kroku wyjaśniamy, jakie makro- i mikro-składniki muszą być obecne w Twojej diecie. Wskazujemy, co dobrze jest jeść przed treningiem i zawodami, a co doskonale sprawdzi się na regenerację. Dorzuciliśmy także kilka przepisów, żeby gotowanie było większą przyjemnością.

Chęć stworzenia tego ebooka chodziła nam po głowie od dawna. Teraz w końcu udało się wszystko ubrać w słowa i całkiem przyjemną szatę graficzną.

Mało tego.

Z pomysłu na prostego ebooka zrodził się cały projekt, który ma wspierać sportowców, zawodowców i amatorów w realizacji ich sportowych marzeń.

Zanim zaczniesz czytać o diecie biegacza, mam prośbę. Poznajmy się bliżej. Poznaj proEATS.

## **proEATS - DIETY I TRENING DLA SPORTOWCÓW**

Portal proEATS został stworzony dla sportowców, którzy chcą osiągać lepsze wyniki. Nie ma przy tym znaczenia, czy uprawiasz sport amatorsko, czy też jesteś zawodowcem.

Dla nas liczy się chęć nieustannego podnoszenia sobie poprzeczki.

Głęboko wierzymy, że dzięki wsparciu dietetyka, trenera i specjalisty od przygotowania mentalnego jesteś w stanie poprawić swoje wyniki.

I my to wsparcie chcemy Ci dać!

Nasi specjaliści tworzą niezliczone ilości treści edukacyjnych – dzięki nim podniesiesz swój poziom świadomości na temat diety, treningu, regeneracji, zdrowia oraz sfery mentalnej.

Pozwoli Ci to lepiej zaplanować proces treningowy, a także świadomiej układać dietę.

Oferujemy również profesjonalne wsparcie - konsultacje dietetyczne dla sportowców i plany treningowe dla biegaczy, piłkarzy, zawodników sportów walki oraz triathlonistów.

Profesjonalne wsparcie jest gwarancją szybszego osiągnięcia założonego celu.

## **KTO TWORZY proEATS?**

proEATS tworzą dietetycy, fizjoterapeuci, trenerzy mentalni, psychologowie i trenerzy przygotowania motorycznego. Mimo że każdy z nas zajmuje się czymś innym i wywodzi się z innego sportu, to wszystkich nas łączą trzy rzeczy:

1. Pasja do sportu
2. Profesjonalizm
3. Duże ambicje

Taka mieszanka jest wręcz wybuchowa – szczególnie jeśli na swojej drodze spotkamy sportowca, który chce osiągnąć więcej!

## **SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ!**

Znasz to uczucie, gdy na ostatnich metrach wyczerpującego biegu wyprzedzasz kolejnych biegaczy? Lub to, kiedy schodzisz zmęczony z maty treningowej? A może to, gdy strzelasz gola decydującego o zwycięstwie? Produkowane w takich momentach serotonina, dopamina oraz endorfiny są jak zastrzyki pełne energii, samozadowolenia i motywacji.

Każdy, kto doświadczył tego uczucia chociaż raz, chce do niego wracać.

Nic w tym dziwnego. Jak twierdzi John J. Ratey, profesor psychiatrii Szkoły Medycznej Harvardu, aktywność fizyczna ma większy wpływ na umysł, niż ciało.

Najprzyjemniej to uczucie smakuje, gdy przetamujemy własne słabości, przesuwamy limity i bijemy rekordy. To właśnie dlatego, motto olimpijskie brzmi "szybciej, wyżej, mocniej!". Oznacza to nie tylko pokonywanie kolejnych życiówek, ale przede wszystkim ciągły rozwój.

## **3 ELEMENTY SUKCESU SPORTOWCA**

Wyróżniamy trzy elementy odpowiedzialne za sukces sportowy.

### **1. Dieta**

Nawet najlepsza maszyna nie pojedzie daleko bez odpowiedniego paliwa. Tym dla sportowców, również amatorów jest dieta. Dostarczenie odpowiednich makroskładników oraz witamin zapewnia energię na cały trening, dzięki czemu jesteś w stanie osiągnąć lepsze efekty podczas ćwiczeń i zawodów. Dobrze zbilansowane posiłki po-

prawiają także koncentrację oraz odpowiadają za szybszą regenerację mięśni.

Nie bez powodu sportowcy mawiają, że formę robi się w kuchni.

Naszym celem jest, aby zmiana sposobu odżywiania nie była dla Ciebie jedynie kaprysem, ale stała się nawykiem.

Między innymi dlatego, czytasz tego ebooka!

## **2. Trening**

Systematyczny, zaplanowany i odpowiednio intensywny – tylko taki trening sprawia, że Twój organizm jest w stanie wykonać progres.

To właśnie dlatego, oferujemy wiedzę oraz wsparcie profesjonalnych trenerów przygotowania motorycznego, trenerów biegania, czy instruktorów fitness.

Ich porady sprawią, że twój proces treningowy będzie skuteczniejszy!

## **3. Sfera mentalna**

Motywacja, pewność siebie i równowaga psychofizyczna są równie ważne dla sportowców, jak dieta i trening.

To właśnie dlatego, tak dużo uwagi poświęcamy rozwijaniu tych kompetencji u zawodników.

Dzięki poradom trenerów mentalnych i psychologów sportowych jesteś w stanie funkcjonować w sporcie w sposób bardziej świadomy. Unikniesz przez to szybkiego wypalenia, a Twoja motywacja ciągle będzie na wysokim poziomie!

## **STWÓRZ FUNDAMENTY!**

Zanim ruszysz na kolejny trening, mecz, czy zawody zadbaj o swoją dietę, plan treningowy i mentalność. Stworzone w ten sposób fundamenty będą stanowić podwaliny pod późniejszy sukces!

Poznaj nas bliżej.

Wejdź na [proeats.pl](http://proeats.pl)

# ROZGRZEWKA

Czy dieta może mieć wpływ na Twoją biegową formę? Bez wątpienia tak. Doskonale wie o tym każdy, kto chociaż raz przed treningiem zjadł coś „mało zdrowego”. Irytujące uczucie pełnego żołądka, niestrawność, a finalnie brak energii na pokonywanie kolejnych kilometrów zabierają wówczas całą radość z biegania. To jednak nie wszystko, bo zła dieta zabiera znacznie więcej – zdrowie i szansę na osiągnięcie lepszych wyników.

Jak pokazują badania, nawet regularne bieganie nie chroni przed wszystkimi chorobami. Doskonale obrazuje to przypadek Dave'a McGillivray'a, wieloletniego dyrektora Boston Marathon. W ciągu swego życia ukończył aż 8 Ironman Triathlon i przebiegł ponad 140 maratonów. Nie uchroniło go to jednak przed bolesną diagnozą – dopadła go choroba wieńcowa, na którą dużo częściej chorują osoby otyłe. Sporą cegiełkę do tego dołożyła zła dieta. Jak przyznał sam McGillivray, po każdym treningu jadł co chciał.

Podobnie robiło wielu innych biegaczy. Na szczęście, w ostatnich latach podejście do zagadnienia diety przy bieganiu uległo poważnej zmianie.

Po wsparcie profesjonalnych dietetyków coraz częściej sięgają już nie tylko zawodowcy, regularnie startujący w zawodach mistrzowskich, ale również amatorzy, którzy zakładają buty do biegania w celach czysto rekreacyjnych.

Sportowcy zrozumieli, że nawet najlepsza maszyna nie pojedzie bez odpowiedniego paliwa - dla biegaczy jest nim odpowiednie jedzenie. Tylko od Ciebie zależy, czy będziesz w stanie wrzucić 6 bieg, czy cały czas pobiegiesz na zaciągniętym ręcznym.

Znaczenie odpowiedniej diety próbowano udowodnić już w 1967 roku. Wtedy sportowcy zostali podzieleni na 3 grupy, z których każda spożywała inną dietę – niskowęglowodanową, umiarkowanie węglowodanową i wysokowęglowodanową. Zbadano stężenie glikogenu w mięśniach nóg uczestników i stwierdzono, że osoby z grupy wysokowęglowodanowej zgromadziły 2 razy więcej glikogenu niż z grupy niskowęglowodanowej. Następnie badani zostali poddani testowi jazdy na rowerze z intensywnością 75% VO<sub>2</sub>max do wyczerpania.

Sportowcy na diecie niskowęglowodanowej byli w stanie przejechać 59 minut, na umiarkowanej – 126 minut, a na wysokowęglowodanowej – aż 189 minut. Różnice były więc ogromne.

Z roku na rok rośnie świadomość roli, jaką odgrywa zdrowe odżywianie w biegach, szczególnie tych długodystansowych. Widać to na zawodach, gdzie biegacze spożywają swoje ostatnie posiłki przed zawodami, a także uzupełniają braki zaraz po biegu – są one coraz mniej przypadkowe. Widać to także na forach dyskusyjnych i facebookowych grupach, gdzie rośnie liczba pytań odnośnie diet.

Ebook „Dieta Biegacza. Czas na nową życiówkę” jest poniekąd odpowiedzią na wiele z nich.

W tym poradniku postanowiliśmy zebrać całą aktualną wiedzę, popartą badaniami naukowymi na temat prawidłowych nawyków żywieniowych, które powinni wdrożyć w swoje życie biegacze.

Materiały zostały usystematyzowane, a także podzielone na mniejsze rozdziały, tak żeby przyswajanie wiedzy było dla Ciebie przyjemnością.

Nie zapomnieliśmy również o Twojej kuchni. W ostatnim rozdziale tego ebooka znajdziesz 25 przepisów na pyszne, a co ważniejsze, zdrowe potrawy. Dzięki nim Twoje ciało nabierze energii do pokonywania kolejnych kilometrów i przewycięzania następnych granic oraz limitów.

Na końcu ebooka masz również informacje odnośnie bonusów. Koniecznie tam zajrzyj.

Wystarczy już tej rozgrzewki. Czas ruszać po wiedzę! Głęboko wierzę, że dzięki odpowiedniej diecie będziesz w stanie nie tylko poprawić wyniki, ale również podnieść jakość swojego zdrowia i czerpać jeszcze większą satysfakcję z biegania.





## MAKROSKŁADNIKI W DIECIE BIEGACZA

Z tego rozdziału dowiesz się:

- dlaczego węglowodany są tak istotne w diecie biegacza
- czemu nie należy pomijać białka w swoich posiłkach
- jakie są źródła zdrowych tłuszczów

## SAŁATKA Z PROSCIUTTO I OWOCAMI

kalorie: **238 kcal** | węglowodany: **23 g** | białko: **9 g** | tłuszcz: **14 g**

- 2-3 garści** szpinak
- kilka** liście sałaty
- garść** rukola
- 3 plastry** szynka prosciutto porwana na kawałki
- 1** mandarynka pokrojona
- kilka** truskawki pokrojone
- 1** czerwona cebula do smaku
- 1 1/2 łyżki** ocet balsamiczny
- szczypta** sól, pieprz, zioła prowansalskie i czosnek granulowany

» Wszystkie składniki sałatki wymieszać



## TORTILLA Z INDYKIEM

### PRZEPIS NA 4 PORCJE

Wartość odżywcza 1 porcji: kalorie: **402 kcal** | węglowodany: **35 g** | białko: **33 g** | tłuszcz: **15 g**

- 400 g** filet z piersi indyka
- 200 g** kapusta biała poszatkowana
- 16** pomidorki koktajlowane przekrojone na pół
- 1** ogórek długi obrany i pokrojony w plasterki
- 1** cebula czerwona drobno posiekana
- 2** duże placki tortilli (30cm)

#### MARYNATA DO MIĘSA

- 150 g** jogurt grecki
- 1 ząbek** czosnek przeciśnięty przez praskę
- 1/2 łyżeczki** słodka papryka
- szczypta** ostra papryka
- 1 łyżeczka** przyprawa kebab
  - sól, pieprz do smaku
- 1 łyżeczka** koncentrat pomidorowy

#### SOS CZOSNKOWY

- 40 g** majonez
- 120 g** jogurt grecki
- 1 ząbek** czosnek przeciśnięty przez praskę
- szczypta** sól, pieprz i cukier
  - ziola prowansalskie
  - czosnek granulowany

- » Składniki marynaty wymieszaj. Mięso pokrój na grubsze podłużne kawałki i włóż do marynaty. Odstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.
- » Naczynie żaroodporne wyłóż folią aluminiową, mięso nabij na patyczki do szaszłyków. Końcówki patyczków owin folią aluminiową, aby się nie przypalały w piekarniku. Szaszłyki układaj na naczyniu żaroodpornym.
- » Wyłóż na mięso resztę marynaty. Piecz w temperaturze 230°C przez 20 minut



(funkcja grilla), następnie obróć mięso i piecz jeszcze 15 minut. Mięso powinno być mocno zarumienione.

- » Przygotuj sos czosnkowy. Mięso po upieczeniu pokrój na cienkie plasterki. Na placki tortilli utóź równomiernie wszystkie składniki. Dwa boki placka załóż do środka i zawiąż rulon.
- » Możesz dodatkowo opiec gotowe tortille w opiekaczu. Przekrój tortille na pół.

## KURCZAK Z WARZYWAMI I KASZĄ PĘCZAK

### PRZEPIS NA 3 PORCJE

Wartość odżywcza 1 porcji: kalorie: **439 kcal** | węglowodany: **45 g** | białko: **41 g** | tłuszcz: **10 g**

- 150 g** kasza pęczak
- 2 łyżki** oliwa z oliwek
  - 1** cebula pokrojona w kostkę
- 500 g** pierś z kurczaka
- 250 g** cukinia pokrojona w kostkę
- 350 g** pomidory pokrojone w kostkę
  - bazylia
- 1/2 łyżeczki** ostra papryka
  - sól, pieprz
- 1/2** pęczek szczypiorku

- » Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- » Na oliwie zeszklij cebulę, dodaj mięso i przyprawy, podsmaż.
- » Dołóż cukinię, wszytkowymieszaj na patelni i smaż, aż cukinia nieco zmięknie.
- » Dodaj pomidory, dopraw do smaku.
- » Podawaj z ugotowaną kaszą. Wszystko posyp po wierzchu szczypiorkiem.

