

## 8. Přílohy

**Tabulka č. 9: První část předsoutěžní diety (tréninkové dny) podle Roubíka (2012)**

|  | Potraviný  |
|--|--|
| Snídaně (7:00)   | Vaječná placka z rozmixovaných 5 bílků, jeden žloutek a 60 až 80 g ovesných vloček (lze špetku soli a skořice), káva bez cukru + vitamín C 500mg   |
|  | Pozn.: Pokud chce sportovec po probuzení provádět aerobní činnost, přijme ráno 10 až 15 g komplexních aminokyselin a 3 až 4 g BCAA a spalovač (např. karnitin). Snídani přijme až po aerobní aktivitě. |
| Svačina 1 (10:00)  | 60 g (sáček) ochucených Raciolek, banán, 30 g vícesložkového 80 % proteinu, 10 g glutaminu   |
| Oběd (12:00)   | 200 g krutích prsou na vodě, pytlík rýže (130 g), zelenina   |
| Svačina 2 (14:30)  | 200 g kuřecích prsou, půl pytlíku rýže (65 g), zelenina  |
| Před tréninkem (16:30)   | 10 – 15 g komplexních aminokyselin / odměrka hydrolyzátu, 3 až 4 g BCAA, spalovač, káva, vitamín C 500 mg  |
| Trénink (17:00 – 18:30)  |  |
| Po tréninku (18:30)  | Odměrka hydrolyzátu / 25 – 30 g WPI či WPC, 15 glukózy / maltodextrinu, 10 g glutaminu, 3 až 4 g BCAA  |
| Večeře 1 (20:00)   | 200 g hovězího zadního, půl pytlíku rýže (65 g), zelenina  |
| Večeře 2 (22:00)   | 30 g vícesložkového / night proteinu, 10 g glutaminu   |
| Celkový příjem: Sacharidy – 163 g<br>Bílkoviny – 293 g<br>Tuky - 45 g<br>Přibližně 3100 kcal |  |

**Tabulka č. 10: První část předsoutěžní diety (netréninkové dny) podle Roubíka (2012)**

|                   | Potraviný   |
|-------------------|---|
| Snídaně (7:00)    | 4 bílky a jeden žloutek, pytlík rýže (130 g), zelenina + káva bez cukru, vitamín C 500 mg, multivitaminový preparát, spalovač |
| Svačina 1 (10:00) | 1 balení rýžových Racíí, 30 g vícesložkového 80 % proteinu, zelenina  |
| Oběd (12:00)      | 150 g rybího filé na vodě, pytlík rýže (130 g) / 120 g těstovin, zelenina   |
| Svačina 2 (15:00) | 60 až 80 g ovesných vloček, 30 g vícesložkového 80 % proteinu   |
| Svačina 3 (17:00) | 150 g kuřecích prsou na vodě, půl pytlíku rýže (65 g), zeleninový salát   |

|   |  |
|---|--|
| Večeře 1 (20:00)  | 150 g hovězího zadního, 80 g pečených brambor, zelenina      |
| Večeře 2 (22:00)  | 30 g vícesložkového proteinu ú night protein, 10 g glutaminu |
| Celkový příjem: Sacharidy – 263 g<br>Bílkoviny – 214 g<br>Tuky - 334 g<br>Přibližně 2800 kcal |  |