



Egészséges kerékpáros táplálkozás

Fülöp Lili, dietetikus



A mágikus 7

1. Szénhidrát

2. Fehérje

3. Zsír

4. Ásványi anyagok

5. Vitaminok

6. Rost

7. Víz

Vitaminhiány

1. Egészségtelen, kiegyensúlyozatlan táplálkozás
2. Bizonyos betegségek (pl. lisztérzékenység)
3. Megnövekedett energiaszükséglet (magas stressz szint, megnövekedett intenzitás)

Vitaminhiány

Nátrium (só) + víz – minimum 1 óra intenzitás után

Görcsök – magnézium (citrát)

Immunvédelem – D vitamin (C, cink opcionálisan)

Makrotápanyag pótlás

Szénhidrát

- Maltodextrin
- Fruktóz?

Fehérje – kiegészítőből?

Mikor mit?

Napközben – „ágyazzunk meg”

Edzés előtt – 1-1,5 órával gyors felszívódású szénhidrát

Edzés közben – amatőr sport (30-60 g szénhidrát/óra)
(A szervezetnek minden 4-8g szénhidrát után 100 ml vízre van szüksége.)

Edzés után – szénhidrát+fehérje



Köszönöm a figyelmet!