



# TANKUJEMY BAK

## Jednodniowy carb-loading

Klasyczny cykl carb-loadingu, który poprzedza faza wypłukania glikogenu poprzez trening i niskie spożycie węglowodanów w tym okresie, coraz częściej zastępowany jest przez skrócone, jednodniowe ładowanie. Spożycie węglowodanów w tym dniu powinno wynosić

ok. 8–10 g/kg masy ciała. W przypadku kobiet, z reguły jeżdżących mniej kalorii niż wynosi ich zapotrzebowanie, lepiej zastosować górną wartość – 10 g/kg masy ciała, żeby porządnie uzupełnić glikogen.

## Makaron z dyniowym pesto

75 g suchego makaronu penne z pszenicy durum\* (1 szklanka)

150 g dyni (może być mrożona)

łyżka startego parmezanu

łyżeczka oliwy z oliwek

gałka muskatowa, pieprz czarny, sól

\*do wyboru kukurydziany/pełnoziarnisty/itp. – będą różniły się zarówno zawartością węglowodanów, jak i błonnika

Dynię gotujemy w garnku w małej ilości wody, aż będzie miękka. Gdy ostygnie, dodajemy starty parmezan, oliwę z oliwek oraz przyprawę. Całość miksujemy aż do uzyskania jednolitej masy. Można również wszystko dokładnie wymieszać i rozgnieść widelcem. Na koniec pesto łączymy z ugotowanym makaronem.

### Wartość odżywcza

Węglowodany ogółem: 65,4 g

Białko: 15,1 g

Tłuszcz: 10,1 g

Kalorie: 400 kcal



Parmezan ma niską zawartość laktozy – to ważne dla osób, które powinny zmniejszyć jej spożycie.



Dynia jest warzywem lekkostrawnym i stanowi świetną alternatywę dla klasycznego sosu na bazie pomidorów.



# Z GLIKOGENEM

Przeprowadzanie przed startem ładowania węgli, czyli mówiąc językiem niebiegaczy dostarczanie organizmowi węglowodanów w posiłkach, ma za zadanie zmaksymalizować ilość rezerw glikogenu w mięśniach, ponieważ to on posłuży nam jako paliwo przez większą część trasy.

## Nie przesadź!

8–10 g/kg masy ciała to duża ilość węglowodanów i w praktyce ciężko takie założenie zrealizować bez nadmiernego obciążenia układu pokarmowego. Dlatego dobrze jest włączyć w ten dzień do swojej diety soki czy izotoniki, które można popijać między posiłkami. Naczelną zasadą powinno być jednak obserwowanie i słuchanie własnego organizmu. ●

## Jaglany mus

1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej (50 g)

1 duży dojrzały banan (150 g)

ok. 1/2 szklanki mleka (ok. 100 ml)

1/2 łyżeczki kakao

Kaszę jaglaną gotujemy w wodzie na sypko (kasza i woda w proporcji 1:2) przez ok. 10 min. Po przestudzeniu umieszczamy ją w blenderze, dodajemy banana, mleko oraz kakao. Miksujemy do uzyskania gładkiej masy.

### Wartość odżywcza

Węglowodany ogółem: 76,5 g

Białko: 10,3 g

Tłuszcz: 3,6 g

Kalorie: 367 kcal

+

Wysoka zawartość węglowodanów przy stosunkowo niedużej objętości posiłku i małej ilości tłuszczu bywa źródłem problemów żołądkowo-jelitowych.

+

Niska zawartość błonnika – część zawodników wrażliwych na jego działanie powinna w ostatnich dniach przed startem ograniczyć jedzenie produktów bogatych w błonnik.