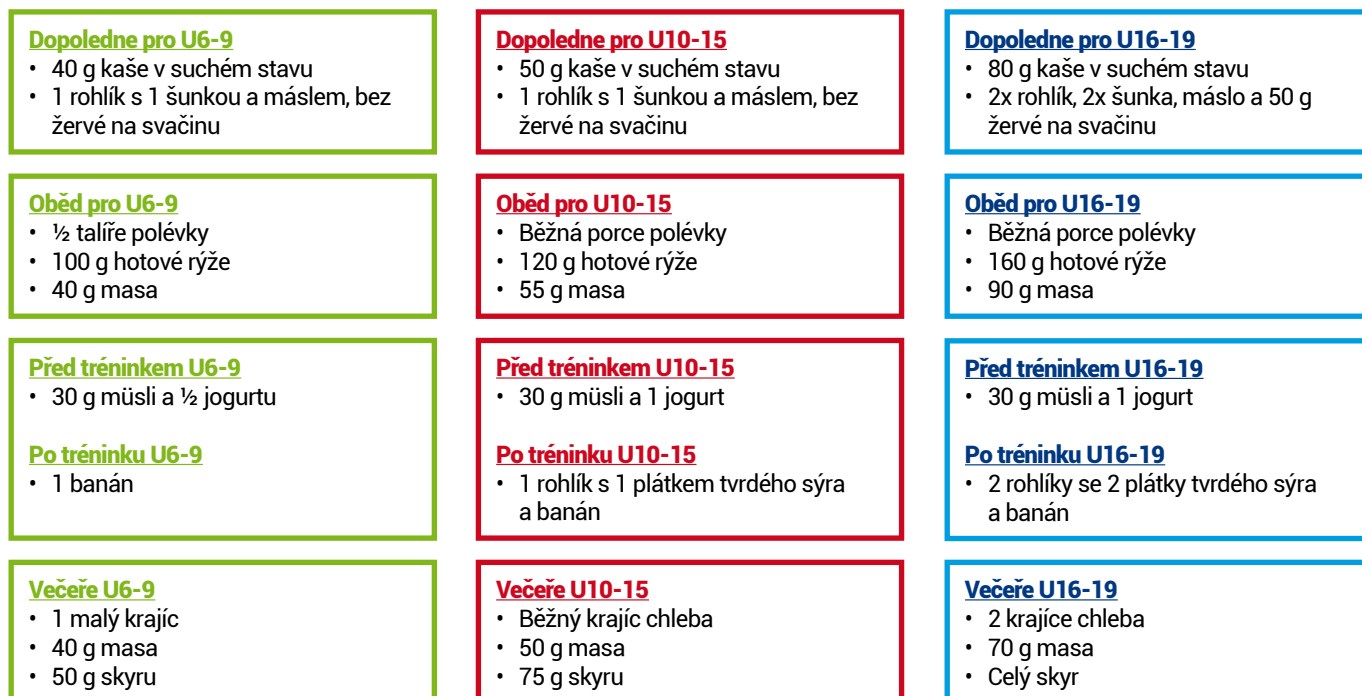


RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK FOTBALISTY

Obecná doporučení: tento jídelníček je tzv. rámcový. To znamená, že na všeobecné ukázce je znázorněn rozdíl ve stejných pokrmech, ale v rozdílných množstvích pro děti různého věku. Nejedná se o jedinou správnou variantu a vždy je třeba také jídelníček Vašeho vlastního dítěte uzpůsobit jeho aktuálním potřebám, které můžete poznat podle jeho tělesného růstu a vývoje, zdravotního stavu, míry únavy a pochopitelně i dle sportovního výkonu. V příslušných rámečcích najdete doporučenou velikost porce pro dítě ve věku Vašeho dítěte, v rámečcích v dolní části stránky potom stručné vysvětlení, proč daná skupina potravin do jídelníčku mladého sportovce patří. Berte, prosím, v úvahu, že Vaše dítě se může „pohybovat“ i někde mezi uvedenými skupinami.



Čas		Pokrm
7:00	snídaně	Rýžová kaše se sušeným ovocem, jablko, čaj
9:30	svačina	Rohlík se žervé a šunkou, ředkvičky, voda
12:00	oběd	Hovězí vývar se zeleninou, dušená rýže, kari kuře, čaj, voda
14:00	předtréninková svačina	Bílý jogurt s granolou, voda
		Trénink, voda
16:20	potréninková svačina	Rohlík, eidam, banán, voda
18:30	večeře	Grilovaná hovězí kýta, grilovaná zelenina, chléb, voda
20:30	druhá večeře	Ochucený skyr

