**Praktická ukázka jídelníčku profesionálního sportovce**

**Metodické pokyny:**

**Prohlédněte si níže uvedený denní jídelníček profesionální atletky.**

**Pouvažujte nad jeho složením, jaké živiny a další nezbytné látky přináší atletce jednotlivé stravovací části dne?**

**Diskutujte, osvěžte si své znalosti o jednotlivých pokrmech, zda-li celému jídelníčku dobře rozumíte.**

**Znáte všechny uvedené pokrmy a nápoje a víte co znamená bezlepkový chléb, cheesecake, mořské plody, pestrá zelenina? Blíže charakterizujte…**

Snídaně: Vejce natvrdo, bezlepkový chléb s máslem a sýrem, rajčata, salátová okurka, hruškový kompot, zelený čaj.

Oběd: Kuřecí paličky s bramborem a zeleninovým salátem.

Svačina: Banán, cheesecake s kávou, grepový džus.

Večeře: Kuřecí vývar, mořské plody a pestrá zelenina, voda.

Po večeři: Půl litru bylinného čaje.

**Dílčí úkol k domácí přípravě:**

**Na internetu si najděte další konkrétní ukázku jídelníčku profesionálního sportovce a porovnejte s výše uvedenou. Liší se v něčem? Rozdíly budou určitě i s ohledem na druh sportu, typ sportovce, tréninkové rozvržení.**