

PODRĘCZNY POMOCNIK KULINARNY KULTURYSTY

Co tu jeść by szybciej
rosło? Na filety z
kurczaka nie mogę
już patrzeć...



POSIŁKI KULTURYSTY

Trening kulturystyczny powoduje **przyrost masy i siły** ale tylko pośrednio. Mocowanie się z obciążeniem jest tylko bodźcem do wzrostu a to dlatego, że powoduje mikro uszkodzenia w mięśniach, które to organizm stara się odbudowywać a w celach przystosowawczych – odbudowywać z nadmiarem. Proces ten nazywa się super-kompensacją. Żaden jednak budowniczy nie zbuduje domu bez materiałów budowlanych a w przypadku kulturysty bez odpowiednich produktów żywnościowych. Wśród nich najważniejsze są produkty zawierające **białka pełnowartościowe**.

Dostarczenie odpowiedniej ilości białka jest problemem każdego trenującego i bardziej chyba ucznia, studenta niż zawodowego kulturysty, który ma dzień podporządkowany w 100% swojej profesji.

Podam **kilka pomysłów na dania, które nie wymagają zaawansowanych umiejętności kulinarnych i można niektóre z nich przygotować dosłownie w kilka minut** (pod warunkiem, że wcześniej zaopatrzyliśmy się w produkty)

1. Tuńczyk z surówką.

Rybę można kupić w puszcze – obecnie markety oferują olbrzymi wybór. Z moich obserwacji wynika, że najłatwiej znaleźć małe puszki o wadze 185 gramów, które zawierają 135 gramów ryby. **Polecam tylko tuńczyka w kawałkach i może być w sosie własnym lub w oleju**. Zawsze sprawdzamy w opisie. Omijamy wynalazki z różnymi dodatkami, warzywami, przyprawami, wszelkie sałatki rybne, produkt rozdrobniony itp.). Interesuje nas dostać jak największy kawałek ryby za najmniejszą cenę. Tuńczyk w kawałkach kosztuje w markecie od 3,5 pln za wspomniane opakowanie i dostajemy za to 135 gramów ryby co przy zawartości białka 22% daje ok. 30 gramów białka.



Ja robie tak. Wylewam tzw. sos własny czy olej, wydłubuje kawałki ryby do miseczki, dodaje łyżkę stołową majonezu dla polepszenia walorów smakowych i jem z surówką. Dzisiaj łatwo można kupić gotową pakowaną przeważnie w 300 gramowych opakowaniach. Rodzaj zależy od

naszych preferencji smakowych. Łącznie za ok. 6 pln mamy bardzo dobry posiłek białkowy, który możemy zabrać do szkoły czy pracy na drugie śniadanie. (Rybkę z majonezem do słoiczka + opakowanie z surówką).



Podsumowanie: Błyskawicznie przygotowujemy posiłek białkowy

2. Jajecznicza

Dla mnie to podstawa. Nie ma to jak rano pochłonięta jajeczniczka. Po lekkim rozgrzaniu oleju rzepakowego dodaję drobno pokrojoną cebulę i duszę pod przykryciem 9 - 10 minut na bardzo małym ogniu.



Potem wbijam 5 dużych jaj i po 2-3 minutach królewski posiłek gotowy. Nie jem żadnego pieczywa, ewentualnie jakaś surówka – uwielbiam seler, marchew z selerem. Kiedy już mi się bardzo spieszy to większa ilość surówki powinna zrekompensować brak cebuli. **Przy dużych jajkach daje to 40 gramów białka najwyższej jakości + wszystkie mikroelementy i bardzo dużo witamin.**



Kopiowanie i rozpowszechnianie dozwolone w niezmienionej formie.
Szukaj więcej na www.trenerOK.pl

3. Makrela wędzona z surówką



Makrela jest bardzo dobrym źródłem białka i wędzona kupiona w sklepie jest bardzo „szybko przyswajalnym”. Ilość białka zależy oczywiście od wielkości porcji. Warto pamiętać oczywiście o surówce i ok. 300 gramowa to dobra ilość. Trzeba jednak pamiętać, że dzisiaj tzw. wędzenie wykonuje się inaczej niż kiedyś. Proces ten tylko w efekcie zapachowym i smakowym przypomina prawdziwe wędzenie. Niestety używa się w tych procesach **substancji szkodliwych dla zdrowia i często taka makrela zawiera ich powyżej norm przyjętych za dopuszczalne.** **Podsumowanie:** Radzę zatem korzystać z tego źródła białka tylko sporadycznie (nie częściej niż 2 razy w miesiącu) traktując ten posiłek jako „awaryjny”

4. Filety z kurczaka



Bardzo łatwe w przygotowaniu choć pracochłonne. Niemniej **można przygotować sobie za jednym razem kilka porcji i przechowywać po usmażeniu w lodówce.** Najlepiej do smażenia użyć oliwę z oliwek ewentualnie olej rzepakowy. Możemy użyć panierki ale warto poszukać bułkę mieloną na drobno. W celach smakowych można użyć różnych

przypraw albo poszukać gotowych ale ostrożnie – unikać tych bardzo sproszkowanych, które zawierają dużo chemii. Po otwarciu takich gotowych widać jak wygląda taka „posypka” i wybrać te składające się z drobnych kawałków roślinnych a nie z proszku. Kurczaka jemy z warzywami gotowanymi na parze lub surówkami. Dobra potrawa „na wyjście” - pakujemy do pojemnika, dobieramy surówkę.

Podsumowanie: można przygotować kilka porcji naraz.

5. Twaróg ze śmietaną

Bardzo dobry po treningu. Można kupić twaróg typu klinek i najlepiej dodać śmietaną 12 lub 18 procentową. Po treningu nie zważałbym tak bardzo na zawartość tłuszczu – zapotrzebowanie na kalorie wtedy jest największe. Taki posiłek dostarcza i białko przyswajalne szybko oraz wolniej (kazeinę). Warto dołączyć np. mizerię ze świeżych ogórków czy sałatę zieloną.

Twaróg możemy przyrządzić na słodko – dodając małą łyżeczkę cukru lub na ostro – mieszając go z rzodkiewką, ogórkiem, papryką.



6. Jaja sadzone z ziemniakami

Jedyne połączenie produktu białkowego (jaj) z produktem skrobiowym (ziemniaki), które daje pozytywny efekt – białka zawarte w jajach i ziemniakach działają w tym przypadku jakby synergicznie i podnoszą wartość całego dania powyżej wskaźników każdego z produktów ocenianego oddzielnie. Jest to **wyjątek do reguły rozdzielności produktów białkowych i skrobiowych**. Zasadniczo ziemniaki są tuczającym źródłem pożywienia ze względu na dużą zawartość węglowodanów o wysokim wskaźniku glikemicznym więc poza okresem potreningowym proponuję ograniczać ilość kartofli. Bardzo dobre danie po treningu i wtedy, jeśli ktoś lubi, może sobie pozwolić bezkarnie na większą porcję ziemniaków. Pamiętajmy o warzywach gotowanych (marchew, groszek zielony, brokuł, kalafior) lub surówkach, sałacie



7. Jajka gotowane na miękko z sałatką warzywno – jajeczną

To danie wymaga nieco więcej pracy i organizacji ale jest świetne kiedy dysponujemy czasem np. wieczorem a rano zależy nam na szybkim wyprawieniu się do szkoły czy pracy. Zatem po uprzednim zakupieniu warzyw (np. marchwi, pietruszki, selera, ogórków kiszonych, papryki, itp., jajek, majonezu) gotujemy wybrane warzywka najlepiej na parze, a jajka na twardo i po wystudzeniu kroimy w drobną kostkę, przyprawiamy, dodajemy majonezu i wartościowa sałatka gotowa. Zawiera ona i dużo wartościowych mikroelementów, witamin oraz białko z jaj.

Możemy dogotować jajka na miękko (6-7 minut) i z porcją sałatki możemy zabrać ze sobą czy pochłonąć na miejscu w zależności od sytuacji.

Duża zaleta: Możemy przygotować za „jednym zamachem” kilka porcji.

8. Makaron z bananem lub jabłkiem

Danie dostarcza dużą porcję węglowodanów oraz całkiem sporo białka jeśli pokusimy się poszukać makaron oznaczony jako 4 – jajeczny. Kiedy producent tak oznaczy produkt to z pewnością warto mu zawierzyć i kupić taki produkt nawet za nieco większą kwotę niż jakiś najtańszy bez dokładniejszych opisów. Taki makaron dostarczy też wolniej wchłaniające się węglowodany a to dla kulturysty rzecz cenna (nie odłoży się oponka)



Może to być doskonałe danie na pierwsze śniadanie w dzień wypoczynku.
Zaleta: Szybkie przygotowanie posiłku

9. Ryż z tartym jabłkiem

Kolejne danie węglowodanowe (choć ryż zawiera ok. 7 % białka nie jest ono zbyt wysokiej jakości). Wybieramy długoziarnisty i jeżeli ktoś lubi ciemny. Dobry posiłek zaraz po treningu – dostarcza dość szybko wchłaniające się węgle a to jest najlepsza na to pora. Jest to dość łatwo przyswajalny posiłek więc warto pokusić się o jeszcze jeden posiłek po-treningowy za 1 – 2 godzin, tym razem białkowy.

10. Ryż z warzywami duszonymi

(mogą być gotowe z mrożonek do podgrzania na patelni)

Ryż gotujemy a warzywka dusimy w zależności od tego jakie użyjemy (sprawdzamy twardość smakując). Jeśli kupimy gotowe mrożonki to wystarczy kilka minut. Danie typu „Co teraz?” czyli kiedy wypadniemy trochę z koncepcji ale możliwe gdy nabierzemy nawyku by zawsze mieć w domu mrożone warzywa w zamrażarce a w szafce kuchennej ryż.

11. Pasta z makreli wędzonej i z jajek

Jajka gotujemy na twardo i możemy je pokroić drobno a potem rozgnieść widelcem. Z makreli wydobywamy mięso, odrzucając ości oraz skórę. Możemy zmielić je w maszynce do mięsa lub rozdrobnić widelcem. Mieszamy razem – możemy dodać nieco majonezu oraz przyprawy według preferencji smakowych. Po paru eksperymentach znajdziemy najlepszy skład dla siebie a zyskamy kolejną wartościową potrawę o dużej zawartości białka (15 – 18 %). Możemy pastę nakładać na kromki chleba jeśli ktoś bez chleba nie potrafi funkcjonować albo jeść z surówką. Mała wskazówka: Użyj **cienniej kromki** chleba razowego lub żytniego **z dużą ilością pasty** a lepiej przyswoisz cenne białko.



12. Gulasz z indyka

Pierś z indyka kroimy w drobną kostkę (2x2 cm). Podgrzewamy olej rzepakowy lub oliwę z oliwek na patelni. Wrzucamy mięso na patelnię, obsmażamy do ścięcia (kilka minut), dodajemy „Warzywa na patelnię” z mrożonki i dusimy pod przykryciem do zmięknienia mięsa na b. słabym ogniu (ok. 20 minut).

Uwagi praktyczne:

Dzisiaj najczęściej robi się zakupy w marketach na kilka dni. Warto więc chwilę poświęcić na zaplanowanie posiłków białkowych np. na tydzień. Jeśli chcemy jeść w urozmaicony sposób możemy skorzystać w powyższych propozycji.

Wiele produktów daje się przechowywać dość długo np. tuńczyk w puszkach, jajka, ryż, makaron, mrożone warzywa, niektóre surówki, twaróg. Krócej wytrzymają warzywa świeże, czy owoce.

Dieta kulturysty nie musi opierać się wyłącznie na kurczakach, filetach z kurczaka, gotowanym mięsie z kurczaka itp. W takich wypadkach życie kulturysty staje się szare i pozbawione smaku...

Opracowanie: Leszek Kaiser