



AKO SI VYSKLADAŤ TANIER

Základný princíp taniera je jasný - mať na ňom **“všetkého dostatok”**, dostatok:

- **bielkovín** (s výhodou chudšie a kombinácia rastlinných aj živočíšnych)
- **sacharidov** (s výhodou tie s vlákninou - celozrnné obilniny, škrobová zelenina, strukoviny)
- **tukov** (s výhodou tie vhodnejšie)
- **farieb** (s výhodou rôzne druhy rastlín - zelenina, ovocie, bylinky)
- a nezabúdame na fermentované produkty - kyslomliečne výrobky ako jogurt,
- acidko a kefir či rastlinné, napr. kimchi (tie ale nemusia byť stále na tanieri).

Aké konkrétne potraviny a v akej porcii na tanieri budú je vysoko individuálne.

Okrem iného o tom rozhodujú naše energetické potreby, úroveň aktivity, zdravotný stav či chuťové preferencie. Tanier môže vyzeráť úplne ináč v rôzne dni a aj v rôzne časti dňa, vždy je to potrebné prispôsobiť to našim aktuálnym potrebám.

Všeobecným vodítkom na zorientovanie sa však môže byť prehľad dole.

Pozri si taniere a vyber si taký, ktorý najskôr odpovedá tvojej úrovni aktivity v daný deň a využij ho ako sprievodcu pri tvorbe raňajok, obeda a večere.

Podľa svojich individuálnych potrieb a chutí nezabudni zakomponovať do dňa ešte snacky.

AKTIVITA

**SEDAVÝ DEŇ
BEZ TRÉNINGU
ĽAHKÝ TRÉNING**

ĽAHKÁ POSILKA
ĽAHKÝ KRÁTKY BEH
PRECHÁDZKA

**AKTÍVNEJŠÍ DEŇ
“BEŽNÝ” TRÉNING**

SILOVÝ TRÉNING
5-10 KM BEH
SKUPINOVKA

**INTENZÍVNY TRÉNING
VELKÝ OBJEM TR.
PRETEKY, ZÁPASY**

VELMI DLHÉ / INTENZÍVNE TR.
DVOJFÁZOVÉ TRÉNINGY
PRETEKOVÉ TEMPO, TURNAJE

TANIER

