



PIĘĆ PYSZNYCH  
**PRZEPISÓW NA  
SMOOTHIES**

DLA BIEGACZY

# Odżywianie przed i po biegu

To, co jesz przed i po treningu, może mieć ogromny wpływ na jakość treningu, progres i poziom energii w ciągu dnia.

## Przed treningiem

Choć większość energii podczas treningu pochodzi z jedzenia spożywanego 18-24 godziny wcześniej, przekąska przedtreningowa może znacząco wpłynąć na to, jak się czujesz podczas wysiłku.

Przekąska powinna być łatwo trawiona i zwykle **zawierać 40-75 g** węglowodanów.

Zasadniczo im bliżej rozpoczęcia treningu, tym mniejsza powinna być objętość posiłku; mimo tego można dostarczyć wystarczającą ilość węglowodanów (40-75 g), białka, elektrolitów i płynów, nadal utrzymując małą objętość.

## Po treningu

Istnieje pewne „okno czasowe” po zakończeniu wysiłku, kiedy komórki mięśniowe są metabolicznie przygotowane na uzupełnienie zapasów glikogenu.

Najpraktyczniej jest uzupełnić glikogen **30-60 minut po treningu**, przyjmując węglowodany i odpoczywając.

Zalecenia ogólne dotyczące ilości i rodzaju spożycia:

- W ciągu dwóch godzin po zakończeniu wysiłku spożyj 1.2-1.5 g węglowodanów na kg masy ciała.
- Razem z odpoczynkiem i wystarczającą liczbą kalorii w ciągu 24 godzin po treningu przyjmij **10 g węglowodanów na kg masy ciała**, aby całkowicie odbudować glikogen.
- Przyjmij **500-700 mg sodu** oraz wystarczającą ilość wody, aby uzupełnić **1.5x ilość płynów** utraconych podczas wysiłku.
- 

**Łatwym sposobem, aby spełnić wszystkie te zasady? Smoothies!  
Poniżej kilka moich ulubionych.**

# Świetne dodatki do smoothie

Oto kluczowe składniki, które warto umieszczać w smoothie. Znajdziesz je w przepisach poniżej – możesz też dodawać je do swoich ulubionych kombinacji!



## Nasiona chia

witaminy z grupy B,  
mikroelementy, kwasy  
omega



**Owoce jagodowe**  
węglowodany, witamina  
C, błonnik



**Jogurt**  
witamina D, zdrowe  
tłuszcze



**Banany**  
elektrolity, węglowodany



**Dyńa**  
witamina A, węglowodany,  
błonnik



**Płatki owsiane**  
węglowodany, białko,  
mikroelementy



**Masło orzechowe**  
zdrowe tłuszcze,  
mikroelementy



**Awokado**  
zdrowe tłuszcze, witaminy  
C/E/K, elektrolity

# Zbilansowana Miska Smoothie

Pełna jasnych owoców i wytrawnego masła orzechowego — świetna przed lub po treningu.

## Składniki:

- 1-2 szklanki wody lub mleka roślinnego
- Garść lodu
- 1/2-1 szklanka mrożonego kalafiora (ryż z kalafiora)
- Garść mrożonego szpinaku
- 1 szklanka mrożonych owoców jagodowych lub 1/2-1 banan
- 1 porcja odżywki białkowej
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka kakao nibs
- 1 łyżka nasion konopi
- 1 łyżka wiórków kokosowych

## Instrukcje:

- Najpierw dodaj płyn do blendera, żeby ostrza mogły dobrze pracować.
- Dodaj lód, kalafior, szpinak, owoce i białko.
- Blenduj na wysokich obrotach, dodając odrobinę płynu w razie potrzeby, aż uzyskasz konsystencję lodów.
- Przelóż do miski i dodaj masło orzechowe, kakao nibs, nasiona konopi i kokos.
- Wersja pitna: dodaj więcej płynu i zblenduj wszystko razem.
- Wersja potreningowa: dodaj szczyptę soli dla uzupełnienia sodu.

# Go Bananas Smoothie

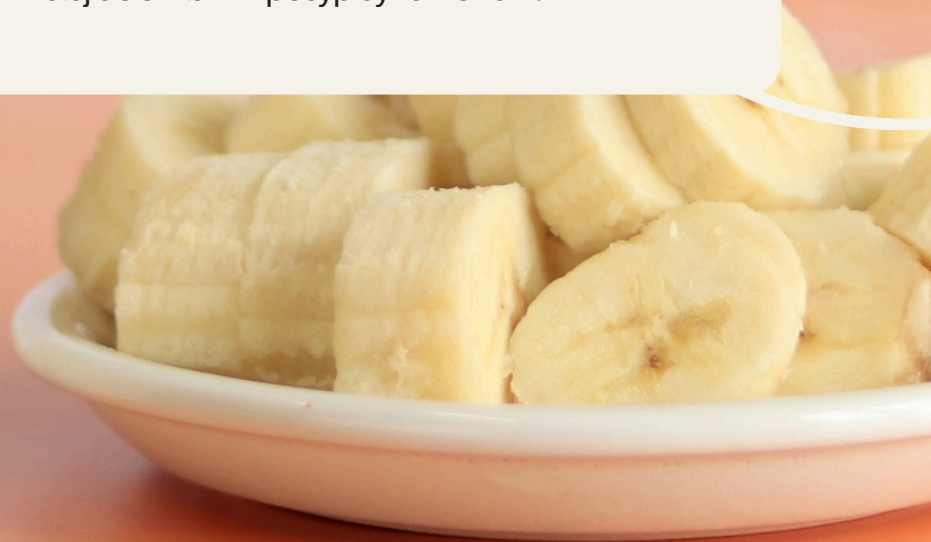
Słodkie, sycące, bogate w węglowodany — idealne przed biegiem i delikatne dla żołądka.

## Składniki:

- 1 szklanka mleka (świetnie sprawdza się mleko owsiane)
- 1/4 szklanki jogurtu (grecki lub alternatywa roślinna)
- 1 banan, pokrojony
- 1/2 łyżeczki miodu
- 1/4 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Szczypta cynamonu

## Instrukcje:

- Połącz wszystko oprócz cynamonu w blenderze.
- Blenduj do gładkości.
- Przelej do szklanki i posyp cynamonem.



# Zielone Smoothie

To właściwie sałatka.

## Składniki:

- 3 szklanki szpinaku
- 1 jabłko Granny Smith, grubo posiekane
- 2 szklanki wody kokosowej
- 1 awokado
- 1/2 banana, najlepiej mrożonego
- 3 łyżki nasion chia
- 1 łyżeczka miodu (lub więcej, do smaku)

## Instrukcje:

- Połącz wszystko w blenderze i miksuj na najwyższych obrotach, aż będzie gładkie.
- Najlepiej podawać schłodzone, więc zaplanuj wypicie z lodem albo po krótkim pobycie w zamrażarce przez kilka minut



# Dyniowe Smoothie

Pełne składników odżywczych, węglowodanów i zdrowych tłuszczów. Świetne śniadanie na wynos po długim biegu.

## Składniki:

- 1/2 mrożonego dojrzałego banana
- 1 szklanka puree z dyni (z puszki)
- 1/4 szklanki jogurtu do wyboru
- 1 szklanka mleka do wyboru
- 1 łyżka masła migdałowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/8 łyżeczki kardamonu
- 1/8 łyżeczki mielonego imbiru

## Instrukcje:

- Połącz wszystko w blenderze i miksuj na najwyższych obrotach, aż będzie gładkie.
- Udekoruj dodatkowymi przyprawami, jeśli masz ochotę, albo wrzuć to do kubka i wyjdź z domu, jeśli się spieszysz.

# PB & J Smoothie

Odtwórz klasyka w tej zblendowanej, zbilansowanej wersji masła orzechowego, owoców jagodowych... i chleba.

## Składniki:

- 1/2 szklanki mrożonych borówek, malin lub jeżyn
- 1/2 szklanki mrożonych truskawek
- 1 porcja odżywki białkowej do wyboru
- 1 łyżka masła orzechowego
- 3/4 szklanki mleka do wyboru (plus więcej, jeśli trzeba rozrzedzić)
- 1/2 szklanki płatków owsianych

## Instrukcje:

- Zblenduj wszystko oprócz płatków owsianych na najwyższych obrotach, aż będzie gładkie.
- Jeśli zbyt gęste, dodaj więcej mleka (lub wody).
- Dodaj płatki owsiane i odrobinę więcej płynu, jeśli potrzebne. Blenduj ponownie, aż będzie gładkie.