

SPORTSKI JELOVNICI

Sažetak

Prehrana sportista i izrada jelovnika za sportiste već odavno igra veliku ulogu u profesionalnom sportu, ali i u životima rekreativaca i amatera. Primjena sportskih jelovnika često čini prevagu i odlučujuću nijansu u samom procesu sportskih priprema i forme sportista, što na kraju rezultira stvaranjem velike razlike između vrhunskog sportiste i onih koji to nisu. Upravo prehrana čini tu nijansu u velikom broju slučajeva, jer koliko je važno kako treniramo, toliko je važno i čime se hranimo.

Ključne riječi: sportisti, ugljikohidrati, proteini, masti, glikemički indeks, tjelesna težina, kalorije.