PREHRAMBENI PLAN ZA KOŠARKAŠICE

ŽKK ORKA

Prilagođeno za 1 trening dnevno

- Van sezone / Sezona -



HRVOJE MATIJAŠEVIĆ

Detaljan i održiv prehrambeni plan za mlade košarkašice tijekom ljetnih priprema, završnog kampa i početka sezone. Plan je prilagođen jednom treningu dnevno te fokusiran na energiju, oporavak, eksplozivnost i zdrave navike.

KALORIJSKI OKVIR

FAZA	KALORIJE	FOKUS
Off-season	2000–2200 kcal	Oporavak i osnova
Build faza	2200–2500 kcal	Snaga i eksplozivnost
Peak/Kamp	2500–2900 kcal	Energija i svježina

Ovakav se plan može koristiti i tijekom Sezone, uz napomenu:

KALORIJSKI OKVIR TIJEKOM SEZONE (1 trening dnevno)

FAZA	KALORIJE	FOKUS
Sezona standardni trening dan	2300–2700 kcal	Održavanje forme i recovery
Sezona utakmica	2500–3000 kcal	Maksimalna energija i oporavak
Sezona lagani/recovery dan	2000–2300 kcal	Regeneracija i svježina

Glavni fokus:

- stabilna energija
- svježina nogu
- recovery
- hidratacija
- manje upala i umora
- održavanje eksplozivnosti

DAN UTAKMICE

Veći unos:

- riže
- tjestenine
- banana
- sportskih napitaka
- lakše probavljivih ugljikohidrata

Manje:

- pržene hrane
- teških umaka
- previše vlakana prije utakmice

ŠTO JESTI PRIJE TRENINGA?

Cilj pre-trening obroka:

- dati energiju
- ne opteretiti želudac
- spriječiti pad energije
- pomoći eksplozivnosti i fokusu

Najvažnije:

- ugljikohidrati
- malo proteina
- malo masti
- lagana probava

2–3 SATA PRIJE TRENINGA

Veći obrok (500–800 kcal)

- Piletina + riža + povrće
- Tjestenina + tuna
- Omlet + tost + voće
- Rižoto s piletinom
- Puretina + batat
- najbolja opcija za energiju
- puni glikogen
- stabilna snaga na treningu

0–45 MIN PRIJE TRENINGA

Samo vrlo lagano (80–200 kcal)

- Banana
- Nekoliko datulja
- Sportski napitak
- Malo grožđa
- Pola energetske pločice

- samo ako nema vremena
- brzo podiže energiju

HIDRATACIJA PRIJE TRENINGA

2h prije: 400–600 ml vode

15–20 min prije: još 200–300 ml

Ako je velika vrućina:

- elektroliti
- izotonični napitak

UKOLIKO JE REDOVNA NASTAVA POSLIJE PODNE, A TRENING SLIJEDI POSLIJE!

1. Jači obrok / ručak, idealno oko 12:00 ili 13:00
2. Snack 45–90 min prije treninga (150–300 kcal):
   - banana
   - proteinski puding
   - grčki jogurt
   - energetska pločica
   - smoothie
   - toast + med
   - rižini krekeri
   - suho voće
   - zobena pločica

Što jesti nakon kasnog treninga?

Lagano + brzo probavljivo (250-500kcal)

- Čokoladno mlijeko
- Whey + banana
- Skyr + banana
- Grčki jogurt + med
- Proteinski puding + voće
- Tuna sendvič
- Riža + piletina (manja porcija)
- Smoothie + zobene

Ukoliko je glad pre velika... (400-700 kcal)

- Omlet + tost
- Tjestenina + tuna
- Riža + piletina
- Tortilja + puretina
- Skuta + banana + med

Hidratacija (500–700 ml vode)

- elektroliti ako je vruće
- magnezij prije spavanja

Što je zabranjeno nakon kasnog treninga!

- burger + pomfrit
- pizza
- burek, pekarski proizvodi
- čips
- gazirana pića
- energetska pića
- puno čokolade/slatkiša

Zašto je zabranjeno?

- općenito nije preporučljivo za sportaše
- pogoršava san
- usporava oporavak
- diže puls
- opterećuje želudac

TJEDNI MENI – OPCIJE ZA ROTACIJU TIJEKOM MJESECA

PONEDJELJAK

Doručak (~500 kcal)
- Zobene pahuljice + banana + grčki jogurt + bademi
- Omlet od 3 jaja + integralni tost + rajčica
- Proteinske palačinke + voće

Ručak (~700 kcal)
- Piletina + basmati riža + salata
- Puretina + batat + brokula
- Rižoto s piletinom i povrćem

Pre-trening (~200 kcal)
- Banana + tost
- Jogurt + med
- Voće + šaka badema

Večera / Recovery (~650 kcal)
- Tjestenina + tuna + kukuruz
- Losos + krumpir + blitva
- Pileća tortilja + povrće

UTORAK

Doručak (~550 kcal)
- Kajgana + avokado + tost
- Grčki jogurt + müsli + borovnice
- Smoothie + zobene pahuljice

Ručak (~750 kcal)
- Junetina + riža + salata
- Integralna tjestenina + mljeveno meso
- Pileći wok s povrćem

Snack (~200 kcal)
- Banana + kikiriki maslac
- Jabuka + orasi
- Kefir + voće

Večera (~600 kcal)
- Riba + povrće + kus-kus
- Tuna salata + jaja
- Omlet + integralni kruh

SRIJEDA

Doručak (~500 kcal)
- Overnight oats + voće
- Palačinke od zobenih + med
- Jaja + tost + banana

Ručak (~700 kcal)
- Piletina + tjestenina
- Puretina + quinoa + salata
- Riža + tuna + povrće

Pre-trening (~250 kcal)
- Energetska pločica
- Banana + jogurt
- Suho voće + bademi

Večera (~650 kcal)
- Losos/tuna + batat
- Tortilja s piletinom
- Rižoto + grčki jogurt

ČETVRTAK

Doručak (~550 kcal)
- Jogurt + granola + voće
- Omlet + tost
- Smoothie bowl

Ručak (~700 kcal)
- Riba + krumpir
- Puretina + riža
- Piletina + cous cous

Snack (~200 kcal)
- Voće + bademi
- Kefir
- Protein puding

Večera (~650 kcal)
- Tjestenina + tuna
- Pileća salata + kruh
- Riža + jaja + povrće

PETAK

Doručak (~500 kcal)
- Zobene + banana
- Jaja + tost
- Palačinke + voće

Ručak (~750 kcal)
- Burger od junetine + pečeni krumpir
- Piletina + riža
- Tjestenina bolognese

Pre-trening (~250 kcal)
- Banana + med
- Voćni smoothie
- Jogurt + granola

Večera (~600 kcal)
- Riba + salata
- Omlet + avokado
- Tuna + riža

SUBOTA

Doručak (~600 kcal)
- Kajgana/ jaja na oko + tost + voće
- Smoothie + zobene
- Proteinske palačinke

Ručak (~800 kcal)
- Domaći burger + povrće
- Roštilj + krumpir
- Rižoto s piletinom

Snack (~200 kcal)
- Banana
- Voće + orašasti
- Jogurt

Večera (~550 kcal)
- Lagani tjestenina + tuna
- Pileća salata
- Omlet + povrće

NEDJELJA

Doručak (~550 kcal)
- Palačinke + voće
- Jaja + tost
- Jogurt + müsli

Ručak (~850 kcal)
- Juha + meso + riža/krumpir
- Pečena piletina + salata
- Riba + blitva

Snack (~200 kcal)
- Voće
- Kefir
- Tamna čokolada + bademi

Večera (~500 kcal)
- Lagana salata + tuna
- Jogurt + voće
- Riža + jaja

VAŽNE SMJERNICE

- 1 trening dnevno = nema potrebe za velikim brojem shakeova.
- Recovery obrok nakon treninga je obavezan.
- Minimalno 2,5–3 L vode dnevno.
- Spavanje 8–9 sati.
- 1–2 slobodna obroka tjedno su potpuno OK.
- Ne preskakati doručak.
- Veći unos ugljikohidrata oko treninga.
- Na dane odmora smanjiti ugljikohidrate.

PREPORUČENI DODACI PREHRANI

- Vitamin D3
- Magnezij
- Omega-3
- Elektroliti tijekom velikih vrućina
- Whey protein samo po potrebi

PREPORUKE ZA RUČAK

- Rižoto s piletinom — (650–800 kcal)
- Puretina + batat + povrće — (650–800 kcal)
- Piletina + basmati riža + salata — (650–750 kcal)
- Losos + krumpir + blitva — (700–850 kcal)
- Integralna tjestenina bolognese — (700–850 kcal)
- Tuna + riža + kukuruz — (600–750 kcal)
- Domaći burger + krumpir iz pećnice — (800–950 kcal)
- Piletina wok + povrće + noodles — (700–850 kcal)
- Chili con carne + riža — (700–900 kcal)
- Goveđi steak + batat + salata — (750–950 kcal)
- Orada/brancin + krumpir + povrće — (650–850 kcal)
- Pileći curry + jasmin riža — (700–900 kcal)
- Piletina + cous cous + grill povrće — (650–800 kcal)
- Junetina + pire krumpir + salata — (700–900 kcal)
- Musaka od krumpira i mljevenog mesa — (700–850 kcal)
- Lazanje (domaće) — (800–1000 kcal)
- Quinoa + piletina + avokado — (650–850 kcal)
- Riža + losos + edamame — (700–900 kcal)
- Burrito bowl (riža + junetina + grah + kukuruz) — (750–950 kcal)
- Paella s piletinom i morskim plodovima — (750–950 kcal)
- Domaći grah s puretinom/junetinom — (700–900 kcal)
- Pileći file u sezamu + riža — (700–850 kcal)
- Pečeni batat punjen piletinom i sirom — (650–850 kcal)
- Riba + cous cous + grill tikvice — (650–850 kcal)
- Makaroni sa sirom + piletina — (750–950 kcal)
- Piletina + njoki + pesto — (700–900 kcal)
- Punjene paprike + pire krumpir — (700–900 kcal)
- Faširanci + pire + salata — (700–900 kcal)

PREPORUKE ZA VEČERU

- Tjestenina s tunom i maslinovim uljem — (600–750 kcal)
- Tortilja s piletinom i sirom — (600–750 kcal)
- Tuna pasta salad — (600–750 kcal)
- Omlet + tost + avokado — (500–700 kcal)
- Gnocchi + piletina + lagani umak — (700–850 kcal)
- BBQ piletina + riža + kukuruz — (700–850 kcal)
- Tortellini + piletina + grčki jogurt umak — (700–900 kcal)
- Sushi bowl (riža + losos/tuna + povrće) — (650–850 kcal)
- Poke bowl s piletinom ili lososom — (700–900 kcal)
- Domaća pizza s piletinom/tunom — (700–950 kcal)
- Ramen s piletinom i jajima — (650–850 kcal)
- Proteinske palačinke + grčki jogurt + voće — (500–700 kcal)
- Skyr/grčki jogurt + granola + voće — (450–650 kcal)
- Cottage cheese + tost + pureća šunka — (450–650 kcal)
- Piletina u tortilla wrapu + povrće — (600–750 kcal)
- Špageti carbonara (lakša verzija) — (700–900 kcal)
- Domaći ćevapi + lepinja + ajvar — (800–1000 kcal)
- Salata s piletinom, mozzarellom i tjesteninom — (650–850 kcal)
- Tostirani sandwich s puretinom i sirom + juha — (550–750 kcal)
- Domaći kebab u tortilji — (700–900 kcal)
- Riža + jaja + povrće (fried rice stil) — (600–750 kcal)
- Pečena piletina + salata + integralni kruh — (600–800 kcal)
- Losos + povrće + lagani krumpir — (650–850 kcal)
- Grčki jogurt + zobene + banana + orašasti — (500–700 kcal)
- Kajgana + sir + tost — (500–700 kcal)
- Tuna + kuhani krumpir + salata — (550–750 kcal)
- Lagani rižoto s povrćem i piletinom — (600–750 kcal)

VEGETERIJANCI

PREPORUKE ZA RUČAK

- Rižoto s tofuom i povrćem — (650–800 kcal)
- Curry od slanutka + jasmin riža — (700–900 kcal)
- Tjestenina s mozzarellom i rajčicom — (650–850 kcal)
- Omlet + krumpir + salata — (600–800 kcal)
- Burrito bowl s grahom i rižom — (700–900 kcal)
- Tofu wok + noodles + povrće — (700–850 kcal)
- Kvinoja + feta + povrće — (650–800 kcal)
- Chili sin carne + riža — (700–900 kcal)
- Vegetarijanske lazanje — (750–950 kcal)
- Poke bowl s tofuom — (650–850 kcal)
- Gnocchi + pesto + mozzarella — (700–900 kcal)
- Leća + riža + povrće — (650–850 kcal)

PREPORUKE ZA VEČERU

- Proteinske palačinke + grčki jogurt — (500–700 kcal)
- Tjestenina s pestom i mozzarellom — (600–800 kcal)
- Omlet + tost + avokado — (500–700 kcal)
- Skyr + granola + voće — (450–650 kcal)
- Tortilja s tofuom i sirom — (600–800 kcal)
- Riža + jaja + povrće — (600–750 kcal)
- Cottage cheese + banana + zobene — (450–650 kcal)
- Smoothie bowl + proteinski dodatak — (500–700 kcal)

VEGE IZVORI PROTEINA

- Jaja
- Grčki jogurt
- Skyr
- Posni sir / skuta
- Tofu
- Tempeh
- Seitan
- Leća
- Grah
- Slanutak
- Edamame
- Kvinoja
- Biljni proteinski shake

INTOLERANCIJA (laktoza)

- lactose free mlijeko
- biljna mlijeka
- skyr bez laktoze
- whey isolate
- kokosov jogurt
- sojin jogurt

ALERGIJE na orašaste plodove:

<u>Umjesto:</u>

- badema
- oraha
- kikirikija
- kikiriki maslaca

<u>Koristiti:</u>

- bučine sjemenke
- suncokretove sjemenke
- chia sjemenke
- lan
- sezam
- avokado
- maslinovo ulje
- tahini (bez alergije na sezam)

GLUTEN FREE prehrana

<u>Umjesto:</u>

- obične tjestenine
- pšeničnog kruha

<u>Koristiti:</u>

- rižu
- kvinoju
- GF tjesteninu
- kukuruzne tortilje
- zob bez glutena
- krumpir
- batat