



Özcan ESEN
Manchester Metropolitan University

BİR PERFORMANS TABAĞI OLUŞTURMAK

Hem sezon içinde hem de sezon dışında optimum performans için uygun bir beslenme planı önemlidir. Ancak, öğünlerinizin doğru kombinasyonlardan oluşup oluşmadığını bilmiyorsanız, her öğünde sağlıklı bir tabak hazırlamak kimi zaman zor olabilir.

Performans Tabağı Nedir?

Kaliteli bir antrenman, performansı artırmak için kesinlikle en önemlidir unsurdur, ancak antrenmanınız için uygun enerji stratejileri kullanmazsanız bu durum performansınızı etkileyebilir. Yemeklerinizi ister dışarıda ister evde yiyin, hergün yediğiniz her öğün, antrenman programınızın önemli bir parçası olarak düşünülmelidir. Günlük “performans tabaklarınız” enerji seviyelerinizde, hidrasyon durumunuzda ve toparlanma potansiyelinizde önemli bir rol oynar.

Bir Performans Tabağının Önemli Bileşenleri

Enerji dolu, besleyici bir yemek oluşturmaya başarmak için aşağıdaki bileşenlerin beşini de dahil etmeye çalışın:

Tam tahıllar veya enerji artırıcı gıdalar	%100 tam buğday ekmeği, simit, tortilla, pide ve kraker, esmer pirinç, tam tahıllı makarna, Fasulyeler, patates, yulaf ezmesi, tam tahıllı kahvaltılık gevrekler, yoğurt.
Yağsız proteinler veya toparlayıcı/kas geliştirici gıdalar	Izgara/fırınlanmış/kızarmış/kavrulmuş tavuk, balık, hindi, sığır filetosu ve yağsız kıyma, yumurtalar, az yağlı peynir, soya peyniri.
Meyve ve sebzeler veya antioksidan bakımından zengin besinler	Elma, portakal, muz, yaban mersini, üzüm, kavun, çilekler, brokoli, yeşil fasulyeler, ıspanak, marul, havuçlar, karnibahar, mantar, salatalık, domates.
Yağ veya bağışıklık/tat artırıcı yiyecekler	Somon, Tuna balığı, fındık, tohumlar, zeytin, zeytin yağı, kanola yağı, avokado, fındık ezmesi, yağ bazlı salata sosları.
Sıvı veya hidrasyonu teşvik eden içecekler	Su, az yağlı süt (inek, badem, soya vb.), % 100 meyve suyu.

Yoğun ve Hafif Eğitim Günleri

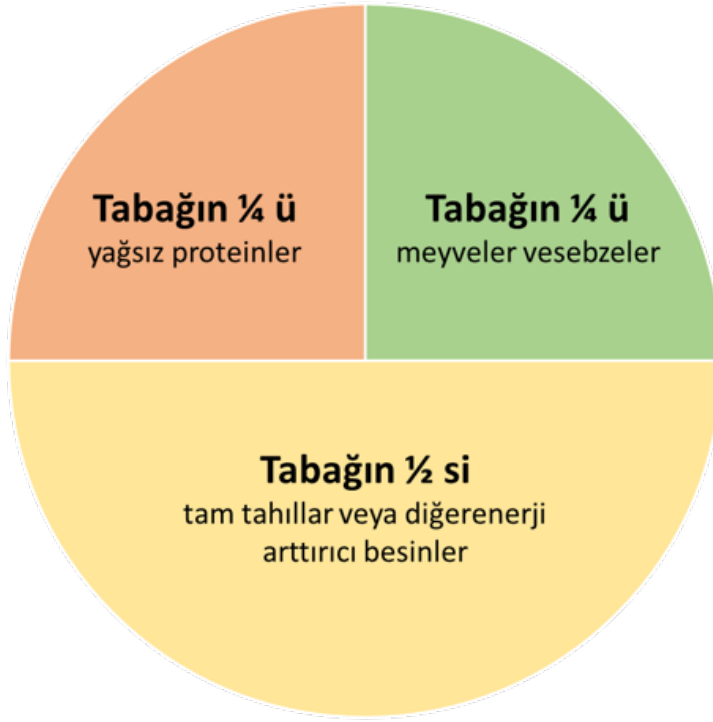
Kalori ve besin gereksinimlerinizin antrenmanın yoğunluğuna bağlı olarak değiştiğini unutmamak önemlidir. Performans tabağınız zorlu antrenman günlerine ve hafif antrenman günlerine göre farklı oluşturulmalıdır.

Zorlu/Yoğun Geçen Antrenman Günleri İçin

- Kalori ve karbonhidrat ihtiyacı en üst düzeydedir,
- Yüksek sıvı ve elektrolit alımı hidrasyonu korumak için gereklidir,
- Yeterli protein ve antioksidan bakımından zengin besinler, yeterli toparlanma ve bağışıklık fonksiyonu için gereklidir.

Performans Tabağı Bileşenleri

- Orta miktarda sağlıklı yağlar ve çeşniler,
- Hidrasyon ve rehidrasyon için yeterli sıvılar



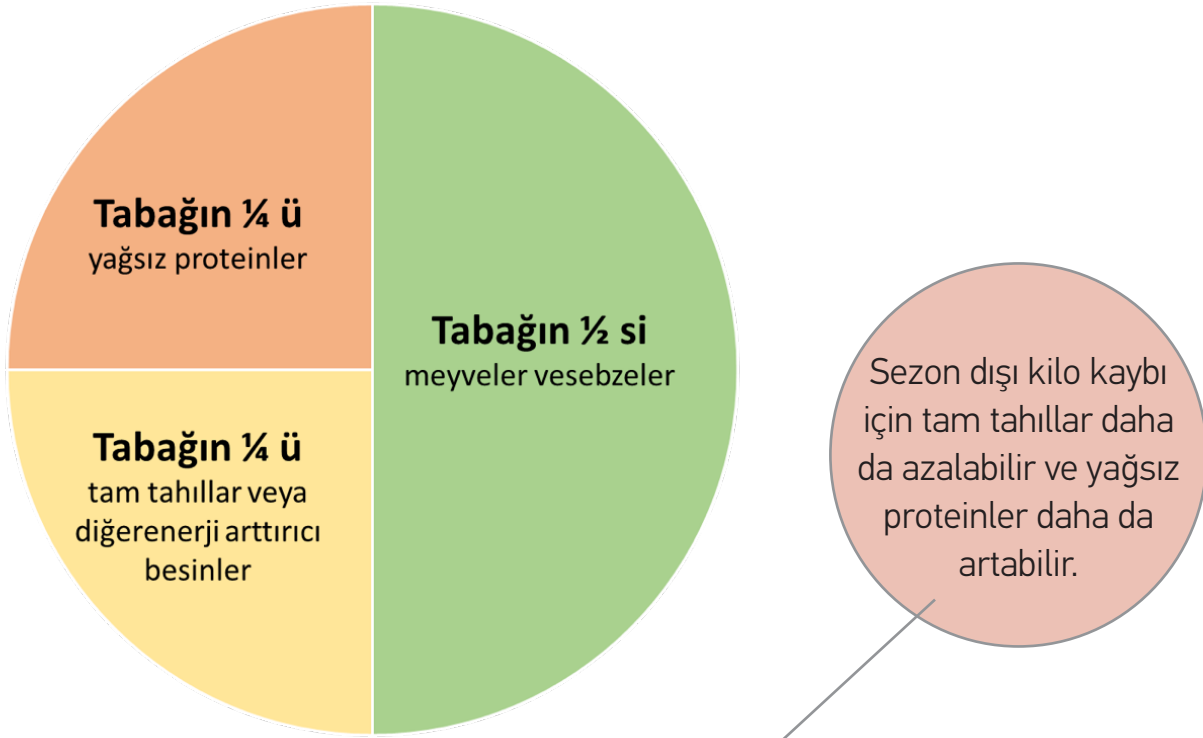
Örnek Kahvaltı	Örnek Öğle Yemeği	Örnek Akşam Yemeği
• İki veya üç tam tahıllı • Krep, az yağlı yoğurt • Hindi ve sebzeli omlet • Yaban mersini (yoğurdun üzerine) • Ceviz (yoğurt üzerine) krep için şurup • Su	• Tam buğdaylı lavaş dürüm. İçerisinde: ızgara tavuk, avokado ve humus, ıspanak ve domates. • Taze meyve salatası • Su ve/veya elektrolit sporcu içeceği	• Tam tahıllı makarna • Köfte (yağsız kıyma veya hindi kıyma) • Domates sosu (makarna için) • Haşlanmış brokoli ve salata • Yağ bazlı salata sosu • Su ve/veya az yağlı süt

Hafif Antrenman Günleri

- Yoğunluğu az olan antrenman günleri ve/veya sezon başında kilo verme hedefleri nedeniyle kalori ve karbonhidrat ihtiyaçları azalır.
- Hidrasyonu sürdürmek için uygun sıvı ve elektrolit alımı gereklidir.
- Sağlığı, vücut kompozisyonunu ve iyileşmeyi sürdürmek için yeterli protein ve antioksidan bakımından zengin gıdalar gereklidir.

Performans Tabağı Porsiyonları

- Orta miktarda sağlıklı yağlar ve çeşniler
- Hidratlama veya rehidrasyon amaçları için yeterli sıvılar



Örnek Kahvaltı	Örnek Öğle Yemeği	Örnek Akşam Yemeği
• Bir veya iki dilim tam buğday ekmeği; az yağlı yoğurt • Hindi ve sebzeli omlet • Yaban mersini (yoğurtun üzerine) • Ceviz (yoğurtun üzerine) • Su	• Tam tahıllı krakerler • Izgara tavuk şeritleri (sebze salatasının üzerine) • Sebze salatası: ıspanak yaprağı, marul, domates, salatalık, mantar, zeytin • Avokado (salata üzerinde) ve yağ bazlı salata sosu • Su	• Fırınlanmış patates • Fırında Somon • Haşlanmış brokoli ve sebze salatası • Yağ bazlı salata sosu; patates için hiç veya çok sınırlı sos kullanımı • Su ve/veya az yağlı süt

Anahtar kelimeler: Beslenme, hidrasyon, porsiyon