Załącznik

Pamiętaj, że ten przykładowy plan żywieniowy jest ogólny i nie uwzględnia indywidualnych potrzeb żywieniowych, preferencji czy alergii. Zawsze zalecane jest konsultowanie wszelkich zmian w diecie z wykwalifikowanym dietetykiem lub lekarzem.

**Przykładowy plan żywieniowy dla osoby trenującej CrossFit**

**Śniadanie:**

* Omlet z 3 jaj, szpinakiem i pomidorami
* Pełnoziarnisty tost z awokado
* Kawa lub herbata bez cukru
* Szklanka wody

**Przerwa między posiłkami:**

* Mix orzechów i suszonych owoców

**Obiad:**

* Grillowana pierś z kurczaka
* Quinoa lub brązowy ryż
* Warzywa na parze (brokuły, marchewka, kalafior)
* Duża sałata z oliwą z oliwek i cytryną
* Szklanka wody

**Przerwa między posiłkami:**

* Jogurt naturalny z dodatkiem owoców i orzechów

**Kolacja:**

* Pieczony łosoś z cytryną i koperkiem
* Bataty pieczone w piekarniku
* Zielona sałatka z ogórkiem, papryką i oliwą z oliwek
* Szklanka wody

**Przekąska przed snem:**

* Kromka pełnoziarnistego chleba z pasta z ciecierzycy (humus)

W ciągu dnia pamiętaj o regularnym nawadnianiu, co jest kluczowe dla utrzymania dobrego poziomu nawodnienia organizmu, szczególnie podczas intensywnych treningów.

Zawsze pamiętaj o dostosowaniu diety do własnych potrzeb kalorycznych i żywieniowych. Ten plan ma charakter orientacyjny i może być dostosowany do indywidualnych preferencji i potrzeb. Dla osób trenujących intensywnie, takich jak osoby trenujące CrossFit, ważne jest zapewnienie odpowiedniej ilości białka do regeneracji mięśni oraz odpowiedniego bilansu tłuszczów i węglowodanów do utrzymania energii.