

ĂN GÌ ĐỂ KHỎE MẠNH NHƯ CÁC CHIẾN BINH?

Cầu thủ bóng đá cần ưu tiên ăn các thực phẩm chứa các chất bột đường (carbohydrate) và đạm (protein) trong mỗi mùa giải để bổ sung lượng calo, phục hồi cơ bắp trước và sau trận đấu.

Thực đơn hàng ngày thường lành mạnh, tập trung vào các loại carbohydrate tự nhiên, protein nạc, chất béo không bão hòa, các vitamin và khoáng chất.

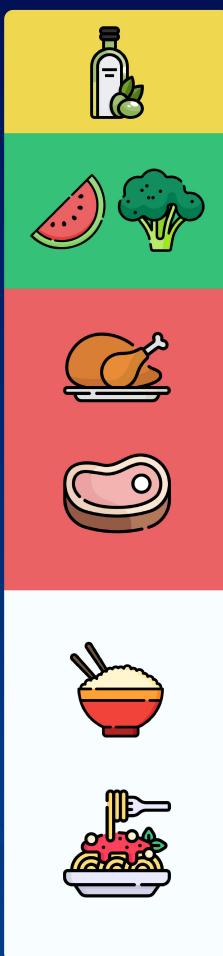


BỮA ĂN CƠ BẢN

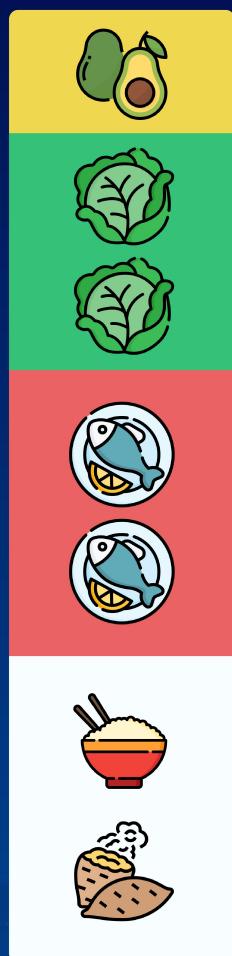
Bữa sáng



Bữa trưa



Bữa tối



Bữa nhẹ



■ Bột đường

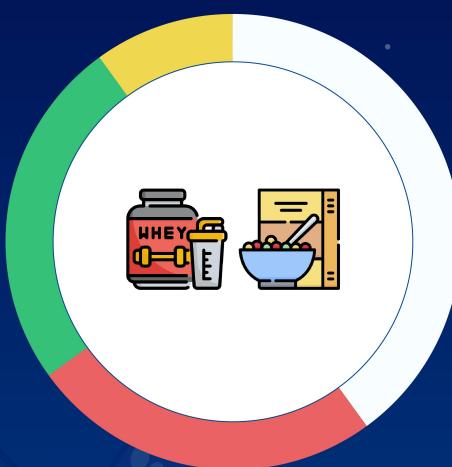
■ Đạm

■ Vitamin & khoáng chất

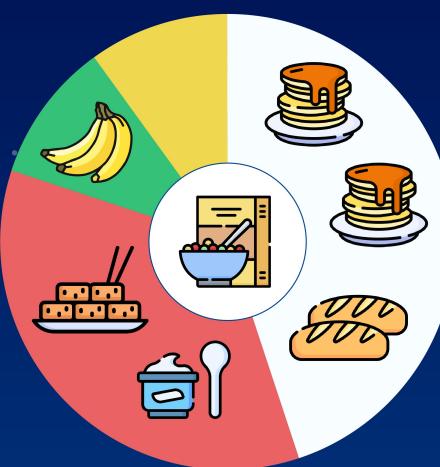
■ Chất béo

TRONG NGÀY THI ĐẤU

Bữa sáng



Bữa nhẹ
trước trận đấu



Bữa nhẹ
sau trận đấu



■ Bột đường

■ Đạm

■ Vitamin &
khoáng chất

■ Chất béo

Uống đủ nước,
bổ sung nước
chứa chất điện
giải (nước dừa,
nước chanh, đồ
uống thể thao).

Theo ACE, nên
uống ít nhất 238ml
nước sau mỗi 20
phút thi đấu.

LỜI KHUYÊN TỪ NHÀ VÔ ĐỊCH



“ Tôi luôn giữ chế độ dinh dưỡng lành mạnh, ăn thực phẩm sạch và ít chất béo. Tôi yêu nước lọc và nước dừa. Ăn uống khoa học và tập trung ổn định tinh thần là bí quyết lớn nhất của tôi. ”

KIM PHƯƠNG

Nữ Cầu thủ xuất sắc nhất
FC Tân Phú