





# Предисловие

«Пусть пища твоя будет лекарством твоим, а лекарство твое — пищей».

*(Гиппократ)*

Питание — это прежде всего жизненная необходимость. А правильно организованное питание является еще и залогом крепкого здоровья и, как следствие, гарантией успешных тренировок.

Будучи спортивным диетологом, я убежден в том, что грамотно адаптированное питание позволяет бегунам достигать высоких результатов с наименьшими усилиями.

Обладая достаточным опытом, основанным на трех направлениях моей работы: спорте, сердечной реабилитации и респираторной реабилитации, я создал веб-сайт, посвященный спортивной диетологии и питанию для бегунов\*.

Многие бегуны недооценивают важность организации питания в выбранном ими виде спорта. В действительности же занятия бегом независимо от того, насколько они масштабны, неизбежно ведут к расходу энергии, которая, в свою очередь, полностью зависит от ежедневного питания. Очевидно, что, если оно плохо организовано (отсутствие режима, ненормированное количе-

ство потребляемой пищи, употребление фастфуда, рафинированных продуктов, недоедание...), ваше тело не будет обладать необходимым запасом энергии для занятий бегом. И, к сожалению, совсем недостаточно съесть порцию макарон за три часа до начала тренировки для того, чтобы во время нее быть на максимуме своих возможностей.

У бегунов особые потребности в еде, и принцип «ем как все» не в силах ни удовлетворить эти потребности, ни восполнить энергетические затраты. Даже если хорошо сбалансированное питание само по себе не делает из вас победителя, оно тем не менее поддерживает продуктивность тренировок на высоком уровне и приближает вас к поставленным целям.

В этой книге описаны основные принципы системы «Раннингфуд»: количественные и качественные потребности бегуна; необходимые питательные вещества; так называемые друзья и враги среди продуктов; питание до, во время и после занятий бегом; идеальный холодильник бегуна...

Приятного чтения и эффективных тренировок!

*Николя Обиньо*

\* [www.nicolas-aubineau.com](http://www.nicolas-aubineau.com)

# Содержание

## ЧАСТЬ 1

### Основы

#### Раннингфуд

Количественные и качественные потребности бегуна

Система «Раннингфуд»: основные принципы

12 основных пунктов сбалансированного питания

#### Сказки ДА

Питательные вещества — друзья бегуна

Энергетические макроэлементы (углеводы, жиры, белки)

Неэнергетические микроэлементы: витамины, минералы и олигоэлементы

Пряности

#### Идеальный холодильник бегуна

#### Питание бегуна перед тренировкой

ТОП 5 продуктов перед тренировкой

#### Питание бегуна во время тренировки

ТОП 5 продуктов во время тренировки

#### Питание бегуна после тренировки

ТОП 5 продуктов после тренировки

#### Сказки НЕТ

Употребляйте умеренно

Занятия бегом и непереносимость глютена

#### Занятия джоггингом в зимнее время

#### FAQ (часто задаваемые вопросы)

## ЧАСТЬ 2

### Рецепты

#### Завтрак для бегуна

Сладкий кекс для бегуна

Соленый кекс для бегуна

Солено-сладкие блинчики для бегуна

Мюсли бегуна

Смузи бегуна

Пряный хлеб для бегуна

9	43
10	46
10	48
10	48
13	49
15	51
18	51
18	54
18	54
22	
23	
25	61
32	63
35	64
	66
	69
38	71
41	72
	74

# Содержание

## Основные блюда для бегуна

Паштет из сардин	77
Тартар из тунца с фенхелем	78
Козий сыр в миндальной панировке	81
Экзотический салат с сыром фета	82
Маседуан из картофеля с перцами, фаршированными сыром фета	84
Суп-пюре из спаржи с куркумой	87
Куриные эскалопы в сидре с киноа и жареными томатами	88
Лосось в соевом соусе с гарниром из кускуса	90
Рагу из мяса индейки с карри и диким рисом, сваренным на миндальном молоке	93
Лингуине с лисичками и баклажанами	94
Морепродукты, запеченные с кабачками и имбирем	96
Телячьи эскалопы с сычуаньским перцем и свежими феттуччине	99
Куриные эскалопы в цитрусовом соке, запеченные в пергаменте с цикорием, маринованным в меду	100
Шашлычки из тунца под томатным соусом с гарниром из цельнозерновых	102
Филе розовой форели в яблочном уксусе с булгуром	105

Лапша соба со сладким перцем	108
Кролик, томленный в лимонном соке с картофелем и репой	111
Серебристая сайда с сыром фета	112
Рыба-меч с луком-шалотом и ризотто с пармезаном	115
Утиная грудка в апельсиновом соусе с ревенем и оливками	116
Ризотто с морепродуктами и шафраном	118
Острое куриное филе с пюре из брокколи и картофеля	121
Хвост морского черта под соусом карри с овощами	122
Горбыль с цавелем и цельнозерновыми спагетти	124

## Десерты для бегуна

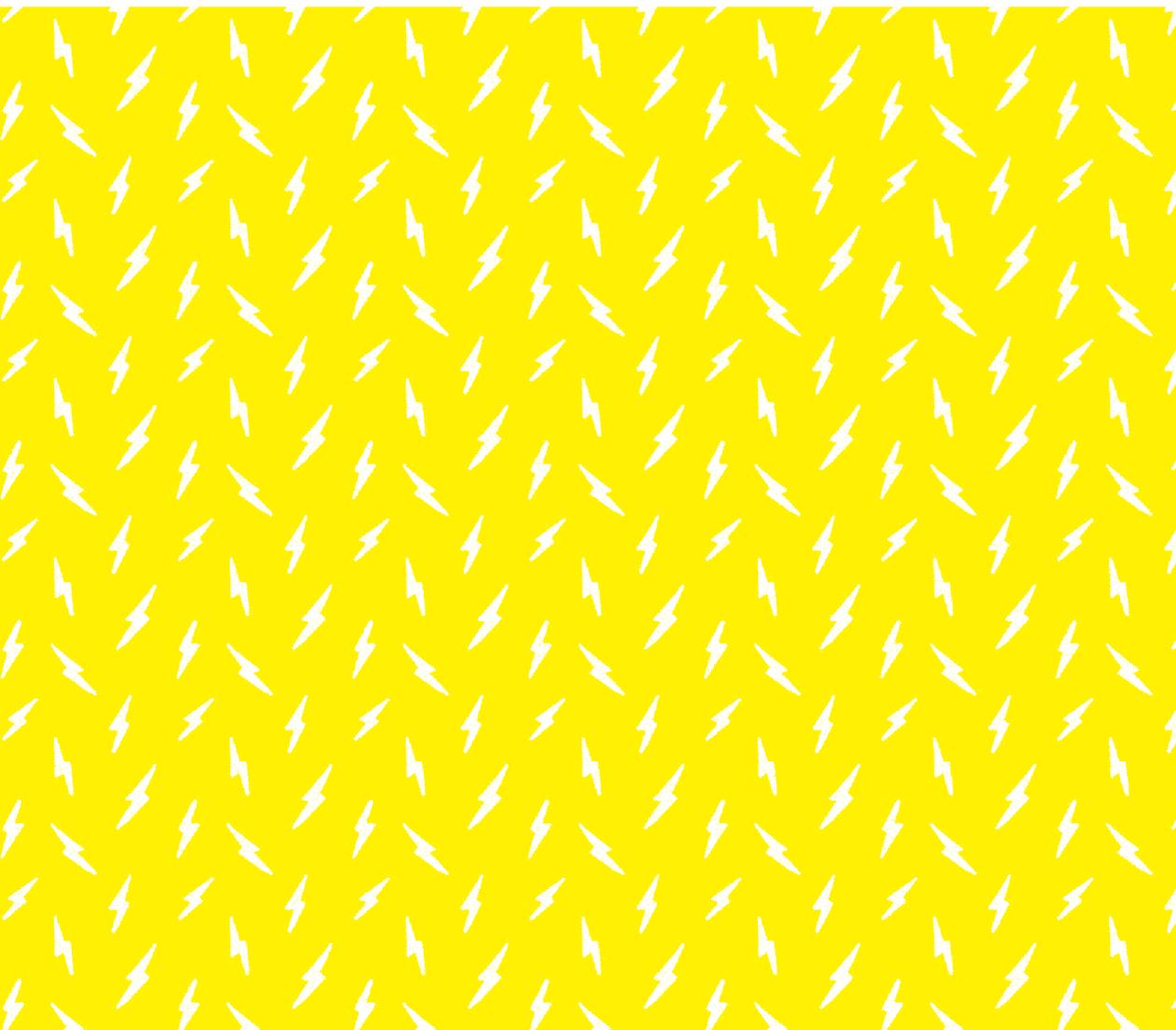
Фруктовый папильот, запеченный в банановых листьях	127
Салат из цитрусовых с козым сыром	128
Цитрусовые с миндальным кремом и корицей	130
Персиковый суп с бананами и мятой	133
Рисовый пудинг с соевым молоком	134
Грушевое конфи в темном шоколаде	136

Алфавитный указатель	138
	140



ЧАСТЬ 1 >>>>>

# Основы



## КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ БЕГУНА

Бег, будучи занятием весьма энергозатратным, требует тщательной организации режима питания и его рациона.

Сбалансированный прием пищи до начала тренировки положительно сказывается на работе нашего организма как во время нее, так и в период восстановления после.

Употребление питательных веществ во время тренировки улучшает ее эффективность и снижает риск получения травм. А качественное питание после позволяет бегуну полностью восстановить свои силы.

Необходимо следить за тем, насколько ваше питание богато энергетическими компонентами (углеводами, жирами и белками), микроэлементами (витаминами, минералами, олигоэлементами, аминокислотами, незаменимыми

жирными кислотами, пробиотиками...), а также растительными экстрактами и пряностями.

Именно ошибки в питании часто являются причинами физических неудач и низкой продуктивности:

- Питание часто бывает плохо организовано и не структурировано, приемы пищи неравномерно распределены на протяжении дня, а что еще хуже, случаются пропуски основных приемов пищи (в связи с перегруженным графиком, отсутствием в данный момент необходимой еды, тренировками между полуднем и двумя часами дня, слишком ранним временем подъема).
- Чрезмерное ограничение себя в количестве потребляемой пищи вопреки потребностям организма.

Приготовление пищи для занятий бегом — это все что угодно, только не отсутствие дисциплины!

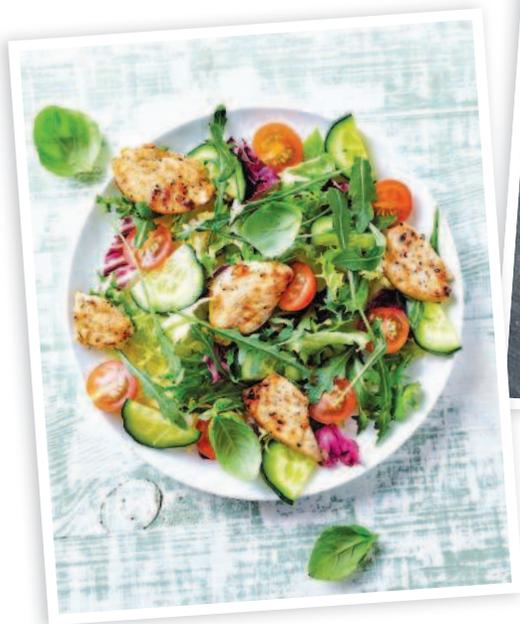
Чтобы спортсмен был хорошо подготовлен к бегу как физически, так и психологически, его пища должна одновременно обладать и питательными свойствами (углеводами, жирами, белками, витаминами, минералами, олигоэлементами, полезными жирными кислотами...), и органолептическими (текстурой, насыщенным ароматом и цветом, аппетитным видом).



# Раннингфуд

- Тенденция ежедневно ограничивать себя в потреблении жиров.
- Недостаточное количество витаминов и минералов в организме в сравнении с количеством, необходимым для занятий бегом.
- Однообразное меню.
- Недостаточное или плохо организованное потребление питьевой воды до, после и во время тренировки.
- Пренебрежение условиями окружающей среды во время тренировки.

Начните уже сейчас использовать систему «Раннингфуд»<sup>1</sup>, чтобы повысить свою производительность, сделав свое питание сбалансированным и разнообразным.



<sup>1</sup>Runningfood / Раннингфуд — в пер. с фр. «Питание для бегунов». — Прим. пер.

## СИСТЕМА «РАНИНГФУД»: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Чтобы полностью удовлетворить потребности организма в питательных элементах во время тренировок на протяжении всего года, питание бегуна должно соответствовать двум ключевым понятиям: сбалансированность и разнообразие. Ежедневно восполняя энергию посредством разнообразного питания, вы повышаете продуктивность своих тренировок как во время них, так и до, и после.

### Важность сбалансированного питания

Каждый человек уникален. Именно поэтому каждый из нас должен найти свой собственный подход к организации питания, а не пытаться подстроиться под чужие стандарты!

Спортивное питание должно быть адаптировано под каждого бегуна в индивидуальном порядке в зависимости от его возраста, пола, телосложения и т.д., а также в зависимости от его физической активности: уровня подготовки, частоты тренировок, их продолжительности (будь то забег на 1,5 км, 10 км, полумарафон или марафон), степени интенсивности (подго-

товка к соревнованию или обычные тренировки) и в особенности от ритма жизни, вкусовых пристрастий и привычек бегуна.

Спортивное питание зависит от многих параметров (возраст, пол, рост, вес, физическая активность...), но есть одно непреложное правило для всех бегунов: сбалансированность и разнообразие.

### Правильно питаться: просто или сложно для бегуна?

Если и существует какая-то тема, которая затрагивается всеми религиозными течениями, а также эзотерическими учениями, то это, несомненно, питание.

С одной стороны, питаться правильно очень просто, потому что на протяжении уже долгого времени все вокруг без конца повторяют, что разнообразное и полноценное питание — гарант крепкого здоровья. Но, с другой стороны, очень сложно, потому что нужно придерживаться множества правил, чтобы соблюсти это самое разнообразие в питании.

## РАЗНООБРАЗИЕ – ЭТО:

- Продумывать меню заранее, делать заблаговременные покупки и готовить дома.
- День ото дня изменять состав блюд и набор продуктов в холодильнике.
- Еженедельно обновлять меню, а также видоизменять его в зависимости от сезона.
- Адаптировать питание в зависимости от того, едите ли вы дома, на природе или во время поездки куда-либо.
- Отдавать предпочтение **НАТУРАЛЬНЫМ ПРОДУКТАМ!**

Если есть всего понемногу — это необходимость, то вся сложность заключается в том, чтобы съесть достаточное количество. То есть съесть не слишком мало во избежание недоедания и в то же время не слишком много, чтобы, в конце концов, не набрать лишний вес.

Недостаточно просто указать, какое количество калорий надо потреблять в день, и привести стандартный спи-

сок важнейших питательных элементов. Все эти указания будут варьироваться в зависимости от того, к кому они обращены.

Рациональное питание действительно зависит от многих критериев, со временем так или иначе видоизменяющихся: от физического состояния, физической активности, профессиональной занятости, наследственности...

Когда у нас возникает желание изменить свой рацион питания, необходимо в первую очередь изучить факторы, влияющие на разбалансировку гастрономических привычек.

Каждый продукт имеет свои особенности и достоинства (за исключением продуктов, трансформированных в результате работы агропродовольственной промышленности). Но помимо количества и качества употребляемых продуктов важную роль играет также и частота, с которой они появляются на нашем столе: слишком часто (избыток колбасных изделий, красного мяса, сливочного масла, насыщенных жиров...) или, наоборот, довольно редко (овощи, фрукты, рыба, клетчатка, омега-3 жирные кислоты...).