



**הנחיות תזונתיות לשגרה הכוללת רצף**  
**אימונים ממושכים (מעל שעתיים)**  
**בדרגת מאמץ בינוני גבוה:**

**3-4 ימים לפני הפעילות:** פחמימות מהוות כ 70% מכמות הקלוריות הנצרכות ביום .

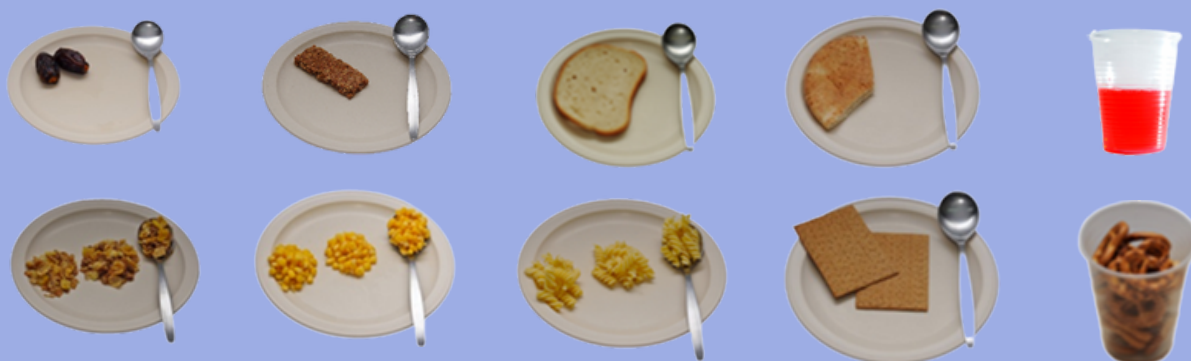
**3-4 שעות לפני:** 2.5 מנות חלבון + 5-13 מנות פחמימה (מגוונות).  
**1-2 שעות לפני:** 2-4 מנות פחמימה (חשיבות גבוהה, אם לא נצרכה ארוחה קודמת).

**10-15 דקות לפני:** 1-2 מנת פחמימה בעלת ספיגה בינונית מהירה\*  
**מדי שעתיים ומיד בתום הפעילות:** לפחות 2 מנות פחמימה בעלות ספיגה בינונית מהירה\*

**לאחר 6 שעות פעילות:** לפחות 2 מנות פחמימה ומנת חלבון + נתרן (מלפפון חמוץ/זיתים).

**עד שעתיים מתום הפעילות:** 2.5 מנות חלבון + 5-7 מנות פחמימה (מגוונות).

**דוגמאות למנות המכילות כ-15 גר' פחמימה:**



**דוגמאות למנות המכילות 10 גר' חלבון:**



**לטבעונים:** 6 כפות קטניות (שעועית/ חומס/ אפונה) + 3 כפות דגן (לחם/ אורז/ פסטה) = מנת חלבון ו3 מנות פחמימה. 2 כפות חמאת בוטנים = מנת חלבון