

Przewodnik po jedzeniu w górach

* * *

Jeśli planujesz wędrówkę lub trekking w górach, jedną z rzeczy, które musisz wziąć pod uwagę, jest to, co jeść. Prawidłowe odżywianie jest niezbędne, aby zachować energię i zdrowie w górach. Odpowiednia kombinacja węglowodanów, białka i tłuszczów może mieć ogromny wpływ na wydajność i przyjemność z wycieczki. Na tym blogu przedstawimy przewodnik po jedzeniu w górach i przykładowe menu na początek.

Zaplanuj swoje posiłki: Zanim wyruszysz w góry, zaplanuj swoje posiłki na wycieczkę. Zastanów się, ile posiłków będziesz potrzebować i jakie rodzaje żywności chcesz zabrać. Jeśli podróżujesz z plecakiem, musisz zaplanować lekkie i łatwe do przenoszenia posiłki.

Wybieraj żywność bogatą w składniki odżywcze: Kiedy jesteś w górach, potrzebujesz żywności, która odżywi i napędzi twoje ciało. Dobrym wyborem są suszone owoce, orzechy, nasiona, produkty pełnoziarniste i pokarmy bogate w białko, takie jak suszone mięso, masło orzechowe i tuńczyk w puszcze. Pamiętaj również o zabraniu ze sobą dużej ilości wody, ponieważ nawodnienie jest kluczowe w górach.

Spakuj przekąski: Ważne jest, aby utrzymywać poziom energii między posiłkami, więc spakuj mnóstwo przekąsek do podjadania przez cały dzień. Batony energetyczne i owoce to dobre opcje.

Gotuj kreatywnie: Jeśli nocujesz na kempingu, musisz zabrać ze sobą kuchenkę i naczynia do gotowania. Bądź kreatywny w gotowaniu, przygotowując posiłki jednogarnkowe, które są łatwe w przygotowaniu i czyszczeniu. Ryż i fasola, dania z makaronu i zupy to dobre opcje, które dostarczają wielu składników odżywczych.

Wnioski: Jedzenie w górach to przede wszystkim równowaga i przygotowanie. Planuj posiłki, wybieraj pokarmy bogate w składniki odżywcze, pakuj przekąski, gotuj kreatywnie i, co najważniejsze, dbaj o nawodnienie. Postępując zgodnie z tymi wskazówkami i przykładowymi pomysłami na menu, będziesz na dobrej drodze do zapewnienia swojemu ciału paliwa na niesamowitą górską przygodę. Pamiętaj, że kluczem jest cieszenie się górami, jednocześnie dbając o siebie i dobrze się odżywiając.

Oto przykładowe menu na dobry początek

* * *

ŚNIADANIE: owsianka na mleku z suszonymi owocami, orzechami i nasionami¹ lub kanapki z pieczywem żytnim z jajkiem na twardo/chudym mięsem/twarożkiem/serem;

PRZEKĄSKA: plasterki jabłka z masłem orzechowym;

LUNCH: pełnoziarnisty chleb z tuńczykiem lub łososiem z puszki, warzywami i hummusem (kupnym lub zrobionym w domu)²;

PRZEKĄSKA: mix suszonych owoców z orzechami;

KOLACJA: makaron z sosem pomidorowym, warzywami i kurczakiem lub tofu/ryż z fasolą lub innymi strączkami;

PRZEKĄSKA: baton energetyczny, kawałki gorzkiej czekolady, wafle ryżowe.

1 Przepis na owsiankę z malinami, suszonymi owocami i orzechami

- płatki owsiane (najlepiej górskie) 50g
- mleko spożywcze 3,2% lub roślinne, np. migdałowe/sojowe 200ml
- maliny mrożone lub świeże 50g
- owoce suszone 20g
- orzechy 15g

Mleko zagotować prawie do wrzenia (technika ta spowoduje, że owsianka nie będzie się przypalać), dodać płatki owsiane i mieszać około 3 minuty. Dodać maliny, wymieszać. Pozostawić do wystudzenia. Na górę poukładać owoce suszone i orzechy.

2 Przepis na hummus z suszonymi pomidorami

- suszone pomidory 25g
- tahini 10g
- ciecierzycyca w zalewie 200g
- czosnek 2g
- sok z cytryny (do smaku)

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką pastę.