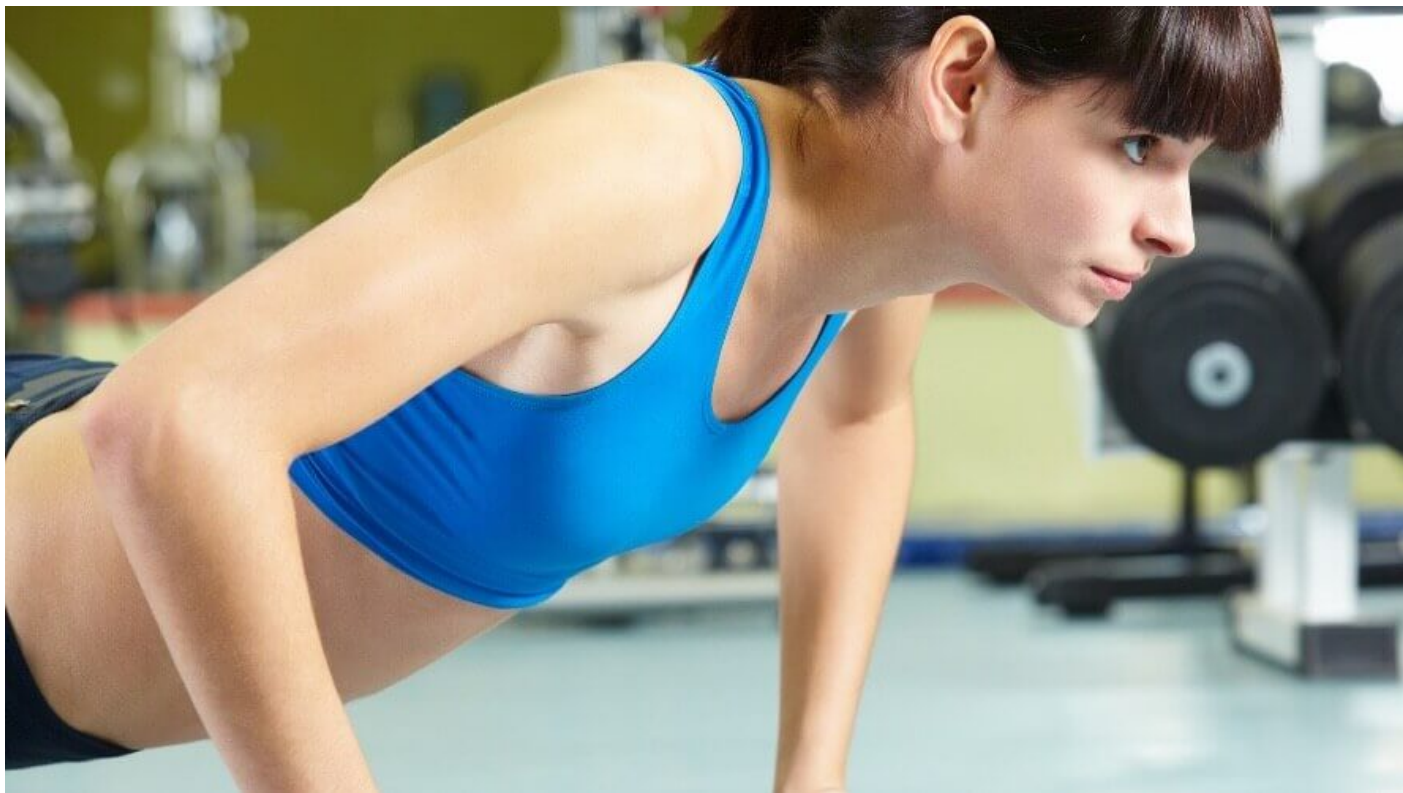


## Vegetarijanska prehrana za povećanje mišićne mase



Ako želite povećati mišićnu masu i imati tijelo o kakvom ste oduvijek maštali, redoviti treninzi će stimulirati mišiće i pomoći vam u izgradnji tijela kakvog želite.

No, samo energične vježbe vas neće dovesti do cilja, pravilna prehrana igra veliku ulogu u izgradnji mišićne mase.

Vjerojatno ste već čuli kako je moto zdravog života samo 20 % treninga, a 80 % pravilne prehrane. Iako mnogi još i danas opovrgavaju tu tvrdnju, činjenica je da je prehrana vrlo bitan segment.

Kako biste se pravilno hranili, morate u svakodnevni jelovnik uključiti namirnice koje sadrže bjelančevine, zdrave ugljikohidrate i zdrave masti.

Druge hranjive tvari koje su vam potrebne za izgradnju mišićne mase su magnezij, kalij, bakar, selen, kalcij, željezo i razni vitamini.

U nastavku možete saznati koje su to namirnice potrebne kako bi svoju prehranu mogli nazvati pravilnom i zdravom.

## **Jaja**

Ukoliko jedete jaja, ona su najbolji izbor za povećanje mišićne mase jer sadrže visoko kvalitetne proteine sa svih devet esencijalnih aminokiselina potrebnih za optimalan oporavak mišića od treninga, kao i vrijedne minerale kao što su kalcij, cink i željezo.

Žumanjci su bogat izvor vitamina, uključujući vitamine A, E, K i niz vitamina B kao što su B12, riboflavin i folne kiseline.

Svi ovi nutrijenti su ključni u razgradnji masnoće i ubrzanju metabolizma. Jedite jedno ili dva jaja dnevno za izgradnju mišića, a osim toga dobra su i za zdravlje.

Možete pripremati jaja na više načina bilo da su kuhana ili pečena, vrlo su zdrava, a najveći izvor proteina dobit ćete iz bjelanjaka tvrdo kuhanih jaja.

Jedite jedan ili dva jaja dnevno za izgradnju mišića i ostati zdravi. Možete kuhati jaja na više načina kao što je kuhana, kodirani ili torbom. Bjelanjke, a posebno od tvrdo kuhana jaja najčešće se daje prednost.

## **Mlijeko**

Mlijeko u sebi ima dva iznimno kvalitetna proteina, sirutku i kazein.

Kazein se probavlja polako, dajući tijelu stalnu opskrbu manjih količina proteina za duže vrijeme.

Mlijeko također u sebi ima puno vitamina i minerala, dobrih ugljikohidrata i masti potrebnih tijelu za izgradnju mišića. Uz to što je elektrolit, mlijeko vraća tijelu ono što je izgubljeno tijekom znojenja, te tako pomaže u hidrataciji.

Popijte čašu obranog mlijeka nakon svakog treninga. Neka istraživanja sugeriraju konzumiranje čokoladnog mlijeka nakon treninga jer ima idealan omjer ugljikohidrata i proteina, ipak preporučuje se u umjerenim količinama.

## **Kvinoja**



Kvinoja je idealna hrana za izgradnju mišićne mase, sadrži svih devet esencijalnih aminokiselina.

Također je bogata vlaknima, kalcijem, vitaminom E, željezom, kalijem, fosforom, magnezijem, folnom kiselinom i beta karotenom, a u sebi nema glutena i kolesterola.

Kvinoja se lako kuha, možete ju uključiti u vaše juhe i salate, pa čak i kuhati sa mesom i zelenim povrćem.

Preporuča se konzumirati nakon treninga.

## **Mahunarke**

Mahunarke različitih vrsta su vrlo hranjiv izvor proteina, složenih ugljikohidrata i vlakana. Vrlo su bitne u izgradnji i održavanju mišićne snage.

Neke od uobičajenih mahunarki su grah, slanutak i leća. Možete ih također dodati u juhe ili salate.

## **Špinat**

Špinat je također jedna od namirnica koje pomažu izgraditi jake mišiće. Istraživanja 2008. godine su pokazala kako špinat povećava rast mišića čak i do 20 %.

Ovo zeleno povrće sadrži L-glutamin i aminokiseline koje su važne za učinkovitu kontrakciju mišića, ubrzanje metabolizma i sagorijevanje masti.

Špinat se može pripremiti na razne načine, u salati, kao sok ili čak i u sendviču.

## **Sjemenke lana**

Sjemenke lana sadrže mnoge hranjive tvari koje su važne za gubljenje tjelesne težine i izgradnje mišića.

Sadrže najbolje izvore zdravih omega 3 esencijalnih masnih kiselina koje pomažu smanjiti upalu mišića nakon treninga.

Također, bogate su vlaknima što znači da povećavaju energiju i izdržljivost.

Mljevenjem sjemenki lana ćete dobiti najviše koristi od njih, preporuča se uzeti jednu žlicu sjemenki s jogurtom ili mlijekom prije spavanja. Također se može jesti u salatama, žitariama, juhama i šejkovima.

## **Bademi**

Još jedan zdrav izvor proteina su bademi. Bogati snažnim antioksidansima pomažu u borbi protiv slobodnih radikala i pomažu u oporavku poslije treninga.

Bademi također pomažu u sagorijevanju masti i smanjuju rizik od visokog kolesterola i bolesti srca. Preporuča se jesti jednu ili dvije šake badema dnevno.

## **Slatki krumpir**

Slatki krumpir također se smatra dobrim u kombinaciji s treningom, zbog visokog sadržaja vlakana i vitamina u sebi. Preporučljivo ga je uzimati poslije treninga jer sadrži složene ugljikohidrate koji će napuniti zalihe glikogena u tijelu.

Pomoću karotenoida, vitamina B6, C, E, D, željeza, bakra i magnezija pomaže u kontroli apetita i održava zdravu probavu.

Preporučuje se jesti u kombinaciji sa piletinom jer je ona dobar izvor bjelančevina.

Uz ove namirnice, rezultati Vašeg treninga znatno će se povećati. Važno je također da pijete puno vode, jer je hidratacija važan čimbenik u održavanju razine energije.