

トレーニング前後の食事

トレーニングの30分前

バナナやゼリー飲料など、消化により炭水化物を摂取が望ましいです。



バナナ



おにぎり



ゼリードリンク



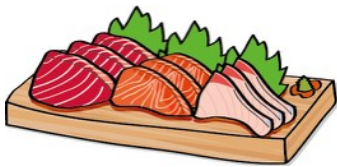
カロリーメイト



100%果汁ジュース

トレーニング後 30分～1時間

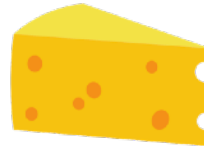
トレーニング後は筋肉の疲労回復のために筋肉に栄養を与えることを目的とします。
タンパク質を摂取することで筋肉をつけることに繋がります。



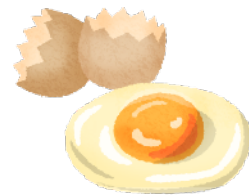
刺身



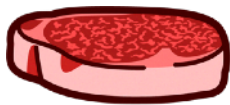
鶏ささみ



チーズ



たまご



お肉



ヨーグルト

寝る前にお腹が減った・・・

高タンパク、低カロリーで消化の良いものがお勧めです。



豆腐



枝豆



納豆