

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、消化に良い炭水化物がオススメです。



バナナ



おにぎり



ゼリードリンク



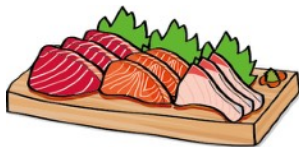
カロリーメイト



100%果汁ジュース

トレーニングの30分～1時間後

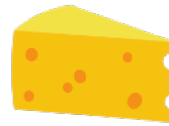
トレーニング後は筋肉の疲労回復のため、筋肉に栄養を与えるタンパク質がオススメです。タンパク質の摂取は、筋肉の成長につながります。



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をオススメします。



豆腐



枝豆



納豆