



Výživové doporučení pro U15

Hlavní cíl

Nebýt v kalorickém deficitu a mít dostatek bílkovin pro růst.

Dospívající sportovec roste, trénuje a regeneruje → potřebuje víc energie a bílkovin, než si často myslí.

Doporučený denní příjem kalorií:

Dívky (15 let, aktivní):

- Přibližně **2200–2500 kcal** denně.

Chlapci (15 let, aktivní):






- Přibližně **2600–3200 kcal** denně.

Denní příjem bílkovin

1,6–2,0 g bílkovin / kg tělesné hmotnosti

(chlapec 60 kg → 100–120 g bílkovin denně)

Kde je vzít:

-  maso, ryby
-  vejce
-  tvaroh, jogurt, cottage
-  luštěniny, ořechy
-  syrovátkový protein po tréninku

Sacharidy – palivo pro trénink

Judista *nemá* chodit na trénink „na prázdko“.

Ideální zdroje:

-  rýže
-  brambory
-  těstoviny
-  pečivo
-  ovoce

Před tréninkem (60–90 min):

banán, jogurt, toast, menší porce těstovin.

Zdravé tuky – růst & hormony



-  avokádo

-  ořechy a semínka
-  tučné ryby
-  máslo
-  olivový olej



Hydratace

Minimálně 1,5–2 litry denně, v tréninkový den klidně víc.

Ideální:

-  voda
-  minerálka (doplnění sodíku a magnézia)

Vyhýbat se:

-  energetickým nápojům
-  sladkým limonádám

Doplnky stravy – co má smysl

✓ Surovátkový protein

Ne jako náhrada jídla, ale jako rychlá možnost doplnit bílkoviny po tréninku.

✓ Omega-3

Podpora regenerace, zánětů a mozku.

2–3 kapsle denně (500–1000 mg EPA/DHA).

✓ Vit. D 1000–2000 IU denně.

✓ Magnesium bisglycinát

→ večer po tréninku **200–300 mg**, zapít vodou.

Perfektní kombinace klid + regenerace + spánek.

✓ Kreatin (volitelný)

Bezpečný, silový nárůst včetně hmotnosti.

5 g denně

Čemu se vyhnout

- stimulanty
- spalovače tuků
- „energy drinks“ - vysoké dávky kofeinu



💡 **Praktické tipy pro rodiče**

- 🍽️ **3 hlavní jídla + 2 svačiny** každý den
- 🥤 mít pití u sebe celý den
- 🏊 po tréninku ideálně **protein + ovoce**
- 🍞 doma mít vždy: vejce, jogurty, tvaroh, sýr, pečivo, ovoce
- 🍲 vařit větší večeře a nechat část na další den jako oběd

 **8–9 hodin spánku denně !!!**