

## **ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

*Ακολουθούν ορισμένες συνταγές για βέλτιστη αποκατάσταση του μυϊκού γλυκογόνου (προτείνεται η κατανάλωση μέσα σε 30 λεπτά μετά την άσκηση):*

### **1. Smoothie με κακάο και μπανάνα**

#### **Υλικά:**

- 400ml Γάλα
- 1/2 μπανάνα
- 1κ.σ. κακάο
- 1κ.σ. μέλι
- 1κ.σ. κουβερτούρα σε σταγόνες
- Λίγη κανέλα

#### **Εκτέλεση:**

Ανακατέψτε στο blender όλα τα υλικά μέχρι να γίνει ένα κρεμώδες μίγμα.

### **2. Smoothie με nesquik και δημητριακά**

#### **Υλικά:**

- 400ml Γάλα
- 1/2 μπανάνα
- 1κ.σ. nesquik
- 2 – 3 κ.σ. δημητριακά/νιφάδες βρώμης

#### **Εκτέλεση:**

Ανακατέψτε στο blender όλα τα υλικά μέχρι να γίνει ένα κρεμώδες μίγμα.

### **3. Smoothie με πορτοκάλι και καρότο**

#### **Υλικά:**

- 200γρ γιαούρτι 2%
- 1/2 μπανάνα
- 1/2 πορτοκάλι
- 2κ.γλ. μέλι
- 1 καρότο

#### **Εκτέλεση:**

Ανακατέψτε στο blender όλα τα υλικά μέχρι να γίνει ένα κρεμώδες μίγμα.

#### **4. Smoothie με cranberries**

##### **Υλικά:**

- 200γρ γιαούρτι 2%
- 1/2 μπανάνα
- 1κ.σ. αποξηραμένα cranberries
- Λίγη κανέλα

##### **Εκτέλεση:**

Ανακατέψτε στο blender όλα τα υλικά μέχρι να γίνει ένα κρεμώδες μίγμα.

#### **5. Μπάρες πρωτεΐνης (προπονήσεις υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας) που δεν απαιτεί ψήσιμο.**

##### **Υλικά:**

- 4,5φλ. (400γρ) βρώμη
- 1 1/3φλ. (340γρ) φυστικοβούτυρο
- 1φλ. (250ml) γάλα καρύδας πλήρων λιπαρών ή κρέμα καρύδας
- 5 scoop (150γρ) πρωτεΐνη με γεύση βανίλια

##### **Εκτέλεση:**

- Ανακατέψτε το γάλα καρύδας μέχρι να γίνει λείο και κρεμώδες
- Προσθέστε τη σκόνη πρωτεΐνης και ανακατέψτε με το σύρμα ή μίξερ μέχρι να γίνει λείο και κρεμώδες.
- Προσθέστε το φυστικοβούτυρο και ανακατέψτε με ένα κουτάλι.
- Προσθέστε τη βρώμη και ανακατέψτε καλά. Χρησιμοποιήστε και τα χέρια σας.
- Απλώστε το μείγμα και στρώστε το ομοιόμορφα σε μια φαρδιά, επίπεδη επιφάνεια π.χ. ταψί.
- Αφήστε το μείγμα στο ψυγείο κατά τη διάρκεια της νύχτας ή τουλάχιστον 2 ώρες.
- Διαιρέστε το μείγμα σε 16 μπάρες των 70γρ.



**Δρ. Μπάρδης Κων/νος: Επιστημονικός Υπεύθυνος Nutrilab: Διδάκτωρ Τμήματος Διατολογίας & Διατροφής Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου (PhD) & Εργοφυσιολόγος (MSc).  
Μεταδιδακτορικός Συνεργάτης στο Human Performance Laboratory University of Arkansas USA.  
[www.nutrilab.gr](http://www.nutrilab.gr)**