

Jay Cutlerov post-trening šejk

Napisao Arnautovic Aleksandar



Jay je tokom godina svoju dijetu doveo do savršenstva, pa bi nas mogao začuditi ovaj neobičan šejk, koji konzumira neposredno nakon treninga.

Cutler kaže: "Vrlo sam rigorozan što se tiče moje dijete tokom cele godine, ali nakon što završim trening nagradim se ovim neobičnim šejk-om. Uzmem oko 2.5 dcl Coca-Cole i 3 merice whey proteina sa ukusom vanile, te ih pomešam u posudu, zatim dodam drobljeni led, te sve zajedno jedem sa kašikom kao supu.!"

Na pitanje da li je zabrinut zbog fruktoze iz Cole (fruktoza se lakše pretvara u masti za razliku od glukoze i dekstroze) Cutler odgovara: "Ne, ne brinem zbog fruktoze, jer je ta količina zanemarljiva za čoveka moje veličine, a dobro dođe za obnavljanje potrošene glukoze iz mišića i jetre nakon treninga!".

Jay pazi da ne vara kod ostalih obroka koje unosi tokom dana, tako da ovaj šejk ne samo da je nagrada za dobro obavljen trening, nego i dopuna energijom za sledeći!.

Sastojci:

2,5 dcl Coca-Cole
3,5 dcl zdrobljenog leda
3 merice whey-a sa ukusom vanile

Izvor: building-body.com