

دليل التغذية لسباق دمشق 21 كم 2025

DAMASCUS 21K NUTRITION GUIDE 2025



■ النظام الغذائي اليومي | DAILY NUTRITION

الكربوهيدرات : 55 - 65 % من طعامك اليومي (الأرز، الشوفان، البطاطا، الفواكه)
Carbs: 55–65% of daily intake (rice, oats, fruit, potatoes).
البروتين : 15 - 20 % (البيض، الدجاج، اللبن، العدس)
Protein: 15–20% (eggs, chicken, yogurt, legumes).
الدهون الصحية : زيت الزيتون، المكسرات، الأفوكادو
Healthy fats: olive oil, nuts, avocado.

■ قبل وأثناء التمرين | BEFORE & DURING TRAINING

وجبة قبل التمرين : (أكثر من 60 دقيقة) : جل طاقة + ماء
During (>60 min): Energy gel + water every 30–45 min.

■ بعد التمرين | POST-TRAINING

وجبة تعويض : روتين + كربوهيدرات (لبن + تمر + ساندويتش دجاج)
Recovery: Protein + carbs (yogurt + dates, chicken sandwich).

■ يوم السباق | RACE DAY

وجبة صباحية خفيفة قبل 2 - 3 ساعات : شوفان، موز، توست بالعسل
Race morning: Oatmeal, banana, toast with honey (2–3 hours prior).
أثناء السباق : جل طاقة أو تمر كل 45 دقيقة + ماء
During race: Gel or dates every 45 min + water.

■ الترطيب | HYDRATION

اشرب 2 - 3 لتر ماء يومياً + إلكتروليتات في الأيام الحارة
Drink 2–3 liters of water daily + electrolytes in hot weather.

■ نصائح إضافية | EXTRA TIPS

لا تجرب شيئاً جديداً يوم السباق
Don't try anything new on race day.
نم جيداً، وتناول طعاماً مألوفاً لك
Sleep well and eat familiar foods.