



دليل التغذية لسباق دمشق 21 كم 2025 DAMASCUS 21K NUTRITION GUIDE 2025

ماراثون دمشق
DAMASCUS MARATHON

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 التمرین | BEFORE & DURING TRAINING

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

بعد التمرین | POST-TRAINING

وجبة تعويض: روتين + كربوهيدرات (لبن + تمر + ساندوتش 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.

التقطيف | 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.