

## (Przy)gotowanie do Euro

---

Firma Remes, która najprawdopodobniej będzie gościć jedną z reprezentacji narodowych w swoim ośrodku, zdradza jak wyglądają przygotowania od kuchni.

### Do Euro przez kuchnię

Opalenica blisko Poznania to raj dla piłkarzy - 20 boisk okalających nowo-wybudowany Hotel Remes stwarza idealne warunki do treningu i wypoczynku dla uczestników piłkarskich Mistrzostw Europy. Mimo, że sport nie jest główną działalnością firmy Remes, to jednak ludzie, którzy ją tworzą są znawcami i praktykami futbolu. W środowisku piłkarskim firma znana jest głównie ze sponsoringu Remes Pucharu Polski oraz organizacji największego w Europie Środkowo-Wschodniej turnieju piłkarskiego dla dzieci i młodzieży - Remes Cup.



Prezes firmy, Bartosz Remplewicz, pasjonuje się piłką od 11 roku życia. Jako zawodnik zespołu Promień Opalenica wie, że właściwe odżywianie to połowa sukcesu w każdym sporcie. Jego firma jest dystrybutorem wysokogatunkowych naczyń kuchennych umożliwiających przygotowywanie dobrze zbilansowanych i zdrowych posiłków. Dlatego właśnie w naczyniach Bizuterii Kuchennej Remes będą przygotowywane posiłki dla gwiazd futbolu, które będą gościć w Opalenicy.

### Żywieniowy dekalog piłkarza

*-W przypadku piłkarzy zawodowych właściwe odżywianie ma szczególne znaczenie. Wysilek na jaki wystawiamy organizm podczas turnieju jest bowiem ekstremalny - mówi były piłkarz i trener napastników Lecha Poznań Andrzej Juskowiak, współpracujący także z Akademią Piłkarską Remes. W żywieniu piłkarzy najważniejsze jest unikanie nasyconych tłuszczów i pustych węglowodanów oraz spożywanie dużej ilości owoców i produktów z pełnego ziarna. Kluczem do zdrowej diety są nie tylko użyte w niej produkty, ale sposób w jaki zostały przygotowane. Dlatego dania*

smażone zastępuje się duszonymi i gotowanymi na parze. Brzmi jak porady dietetyka dla osoby, która chce zrzucić parę kilo -a jednak piłkarze muszą jeść zdrowo, żeby być przygotowani na długotrwały wysiłek.

### **Sukces tkwi w szczegółach**

Jest wiele elementów, które składają się na sukces drużyny – taktyka, umiejętności techniczne, przygotowanie kondycyjne, nastawienie psychiczne. W diecie piłkarzy najważniejszy jest umiar i dyscyplina. To dlatego menu polskiej reprezentacji podczas dużych imprez nie zmieniło się od 2002 roku - bulion z kurczaka z makaronem, gotowana pierś kurczaka, cielęcina lub łosoś grillowany i gotowany, ryż, jarzyny gotowane oraz bufet sałatkowy. Takie potrawy nie należą do frykasów, dlatego ważne jest, aby odpowiednio je przygotowywać i przyprawiać. Aby wymagający goście Hotelu Remes, mogli jeść zdrowo i smacznie, kucharze będą korzystali ze specjalnych garnków i patelni umożliwiających przygotowywanie posiłków bez tłuszczu i przy niewielkim udziale wody lub na parze. To pozwoli zachować witaminy, a jednocześnie wydobyć z potraw wspaniały smak. Wszystko po to, aby wygrać następny mecz.

---

Autor: sferagroup

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)