

Райс о том, что ест перед матчами: «4 блина с сиропом или медом. Богом клянусь, это лучшее блюдо. Оно дает мне мощнейший заряд энергии – поэтому я так много бегаю»

Деклан Райс назвал блюдо, которое ест перед матчами.

«Блинчики. Перед игрой я ем четыре блина. С сиропом или медом. Богом клянусь, это лучшее блюдо – оно изменило этот сезон. Не верите, да?» – с улыбкой сказал полузащитник «Арсенала».

Он рассказал, что раньше ел рыбу с рисом перед играми, но диетолог «Арсенала» посоветовал ему перейти на другую пищу.

«Он сидел со своим айпадом и сказал: «Тебе нужно перестать есть это». Он попросил меня довериться ему и начать есть блинчики. Это самые обычные блинчики. Когда я пришел в клуб, я увидел, как игроки едят их, и подумал про себя: «Что здесь происходит?» Но, честно говоря, это изменило правила игры.

Я не понимаю, что за наука стоит за этим, что в них содержится или что-то в этом роде, но они дают мне мощнейший заряд энергии. Думаю, именно поэтому я так много бегаю по полю...

На самом деле это выходит из-под контроля. Если мы играем в 17:30, я иногда съедаю восемь блинов за день. Я ем немного за завтраком и беру добавку в 15:30 перед игрой», – добавил Райс.