

تعرف إلى حمية هالاند نجم سيتي الجديد





الشارقة: ضمياء فالح

كشفت صحيفة «صن» البريطانية عن الحمية التي يتبعها النجم النرويجي إيرلينغ هالاند (21 عاماً) الوافد الجديد لنادي مانشستر سيتي حامل لقب الدوري الإنجليزي الممتاز والمتصدر حالياً.

ويتناول هالاند 6 وجبات يومياً تتضمن أطباقاً من الدجاج والباستا بدون ملح أو زيت وسمك السيف وبريم وباس مع

ويتجنب هالاند الوجبات السكرية الخفيفة والطعام المجمد ويشرب الماء بشكل رئيسي. وكشف والده ألف اينج عن اتباع ابنه حمية النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو بعد سماعه قصة رواها الفرنسي باتريس إيفرا عنه وقال ألف: «إيرلينغ أكثر احترافية مني وضحي بكل شيء وبعد سماعه قصة غداء إيفرا مع رونالدو وتناوله السمك فقط بدأ يسير على خطاه». «كي يستطيع اللعب على أعلى مستوى بسن ال34 مثل رونالدو

بيد أن هالاند يدلل نفسه ويكسر حميته عندما يعود لمسقط رأسه برين ووجبهته المفضلة هي بيتزا الشاورما وعلق مؤخراً: «أنا فعلاً أحب شاورما اللحم، هذا لا يعني أنني أتناوله طوال الوقت بل مرتين في السنة عندما أعود لمدينتي. أحياناً لا آكله لكنه عموماً وجبتي المفضلة». وعلى بعد مسافة قليلة من محل البيتزا هناك المطعم الصيني الذي اعتادت «صاحبه هوي زو(63 عاماً) على تقديم طبقه المفضل «الدجاج أو البط بالليمون

وعلقت هوي التي يزور مطعمها النجم النرويجي منذ صباه: «هو لطيف ومتواضع جداً وعندما يتعرف إليه الناس في المطعم لا يمانع في توقيع القمصان لهم وقد منحنا قميصين موقعين وضعنا أحدهما في إطار على الجدار، نحن «فخرون جداً به ونتمنى نجاحه في إنجلترا

ولدى هالاند، مثل أيقونته رونالدو، شيف خاص يحضر وجباته وكشف تقرير عن حاجة جسمه إلى 4000 سعرة حرارية يومياً لكن حجم استهلاكه للطعام لم يصدّم زملاءه في المنتخب وقال جوش كينج: «إنه وحش، لم أر مطلقاً شخصاً يأكل مثله، لا أعرف... رشيّق لكنه يأكل مثل الدب». وربما يغير هالاند وجبهته المفضلة عندما يأتي لسيتي إذ منع جوارديولا على لاعبيه البيتزا منذ 2016، لكن إن واصل هز الشباك وغزو أوروبا بأهدافه ربما يسمح له المدرب «الإسباني بـ«يوم دلال