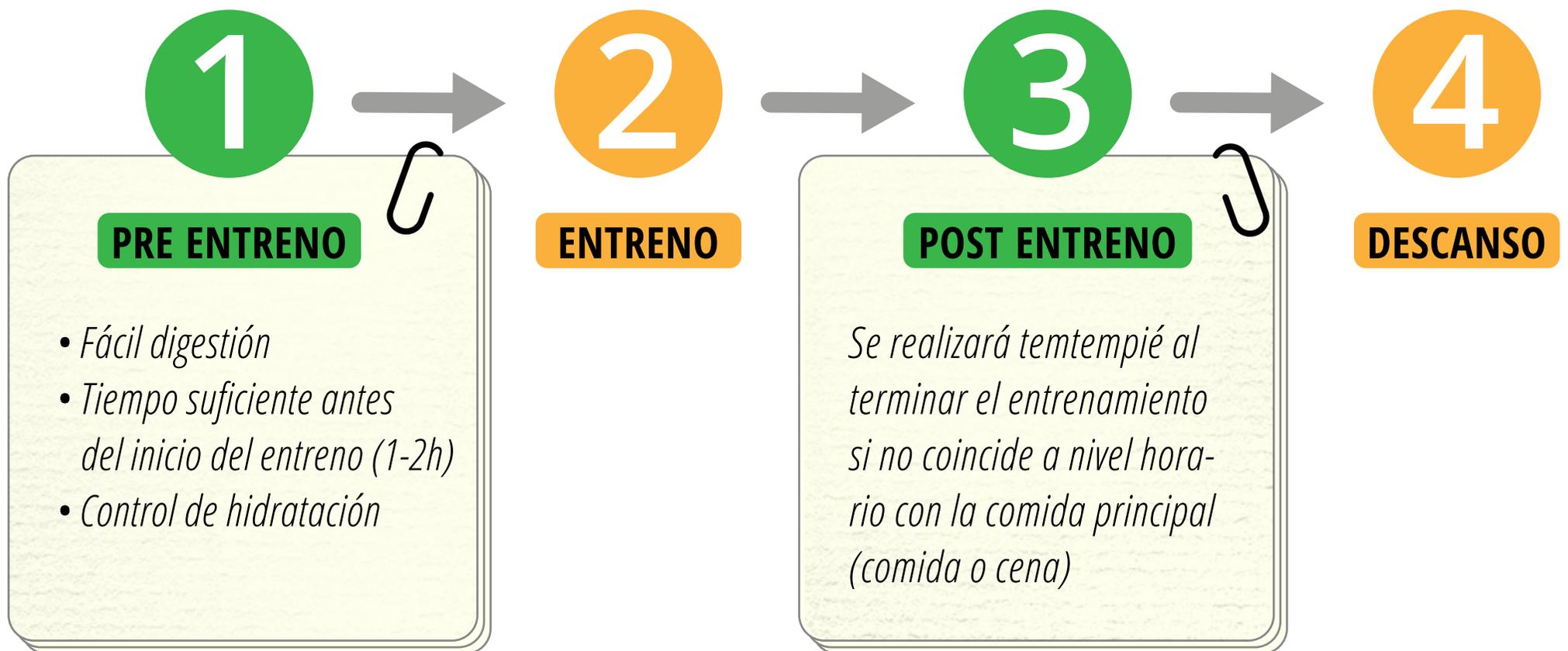


ALIMENTACIÓN SEGÚN HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

Puntos Clave



ENTRENAMIENTO DE MAÑANA

PRE ENTRENO

(Desayuno o media mañana)

Fácil digestión (cereales blancos), con bajo contenido en proteína, grasa y fibra

- Porridge de avena con fruta y frutos secos
- Lácteo/bebida vegetal con copos de maíz y plátano
- Macedonia de frutas con queso fresco o yogur y crema de cacahuete
- Tostada de pan blanco con queso fresco / aguacate / humus / jamón serrano / pechuga de pavo.



POST ENTRENO

(Media mañana o comida/cena)

Si es almuerzo o media mañana:

- Batido recuperador (leche, copos de avena y 1 pieza de fruta).
- Tarrina de queso batido con muesli.
- Batido de proteínas + plátano.

Si es comida principal (comida):

- Carbohidrato: Guarnición de arroz, pasta, patata o boniato.
- Siempre una ración de verduras (crudas o cocinadas)
- Proteína suficiente



ENTRENAMIENTO DE TARDE

PRE ENTRENO

(Comida o merienda)

- ✓ **Fácil digestión - cereales blancos.**
- ✓ **Reducimos la cantidad de verdura en platos principales (comida).**
- ✓ **Como postre elegiremos fruta**

- Arroz blanco con tomate y atún.
- Ensalada de pasta con huevo duro, queso fresco y tofu.
- Patata asada con taquitos de pollo.
- Tostada de plátano con crema de cacahuete.
- Lácteo/bebida vegetal con copos de maíz y plátano



POST ENTRENO

(Merienda o cena)

Ingesta post entreno tipo merienda:

- Batido recuperador (leche, copos de avena y 1 pieza de fruta).
- Compota o macedonia de frutas con queso fresco batido.
- Batido de proteínas + plátano.

Si es comida principal (cena):

- Carbohidrato: Guarnición de arroz, pasta, patata o boniato.
- Siempre una ración de verduras (crudas o cocinadas)
- Proteína suficiente

