

MENÚ

PARA DEPORTISTAS

OMNÍVORO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	<p>Ensalada de quinoa</p> <p>Pollo con boniato al horno</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Sardinas a la plancha con arroz integral</p>	<p>Ensalada de garbanzos con huevo duro</p> <p>Pan integral con tomate</p>	<p>Ensalada de arroz</p> <p>Lubina al horno con verduras y patata</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Lentejas con cuscús de verduras*</p>	<p>Macarrones con pisto</p> <p>Filetes de ternera con boniato al horno</p>	<p>Gazpacho con picadillo de verduras</p> <p>Mix de bulgur y legumbres con pesto rojo*</p>
CENAS	<p>Crema de lentejas rojas*</p> <p>Espirales de espelta con tofu ahumado y tomatitos cherry</p>	<p>Crema de champiñones, puerro y patata</p> <p>Espaguetis salteados con huevo y verduras</p>	<p>Ensalada de espinacas, queso feta, fresas y nueces</p> <p>Pulpo con puré de patata</p>	<p>Quinoa con verduras</p> <p>Huevos poché con pan integral</p>	<p>Hummus con bastones de zanahoria</p> <p>Tacos de pollo marinado con pimientos de colores</p>	<p>Sopa de verduras y fideos</p> <p>Huevos a la plancha con pan integral</p>	<p>Verduras salteadas con arroz basmati</p> <p>Bacalao con miso y puré de guisantes*</p>

*Recetas web

DESAYUNOS:

- Leche semidesnatada + porridge de copos de avena, pasas y manzana
- Café con leche + tostadas con queso fresco y membrillo
- Té matcha latte + yogur con copos de maíz y mermelada

MERIENDAS:

- Crumble de arándanos y manzana*
- Batido de bebida de arroz, plátano maduro, copos de avena y nueces
- Fruta de temporada + yogur con arroz hinchado

CONSEJOS:

- La alimentación debe ser variada y suficiente, adaptándose a las necesidades personales (edad, sexo, altura...), al grado de entrenamiento y al tipo de deporte. Se debe dar mayor importancia a los alimentos ricos en hidratos de carbono (50-65% del Valor Energético Total), controlando el consumo de grasas (20-30% del VET) y asegurando el de proteínas (1,2-2 g de proteína por kg de peso al día).
- Mantente correctamente hidratado durante todo el día. En caso de realizar entrenamientos de larga duración, incluir también bebidas isotónicas para evitar la pérdida de líquido y electrolitos.
- Consume alimentos ricos en antioxidantes y micronutrientes como crucíferas, pimiento, tomate, kiwi y cítricos, frutos del bosque, nueces de Brasil, té verde, semillas de calabaza, semillas de chía, pescado azul, etc.
- En competiciones o entrenamiento largos e intensos, es aconsejable tomar una fuente de hidratos de carbono simples y de pequeño tamaño, como barritas energéticas, geles, compotas de fruta, etc.
- La complementación deportiva no debe sustituir a una correcta alimentación, pero es una gran aliada. Deberá ser individualizada y pautada por un profesional.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.