

MENÚ

PARA DEPORTISTAS

CELIACOS

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

*Recetas web

DESAYUNOS:

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

MERIENDAS

- Crumble de arándanos y manzana* (adaptación: harina y copos de avena sin gluten)
- Batido de bebida de arroz, plátano maduro, copos de avena sin gluten 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), controlar el consumo de grasas (20-30% del VET) y asegurar 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, debes 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 entrenamientos largos e intensos, es aconsejable tomar una fuente de hidratos de carbono simple y de pequeño tamaño, como barritas energéticas sin gluten, 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 per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.