

MENÚ

PER A ESPORTISTES

OMNÍVOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida de quinoa Pollastre amb moniato al forn	Mongeta tendra amb patata Sardines a la planxa amb arròs integral	Amanida de cigrons amb ou dur Pa integral amb tomàquet	Amanida d'arròs Lubina al forn amb verdures i patata	Amanida verda Llenties amb cuscús de verdures*	Macarrons amb samfaina Filets de vedella amb moniato al forn	Gaspatxo amb picada de verdures Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell*
SOPAR	Crema de llenties vermelles* Espirals d'espelta amb tofu fumat i cirerols	Crema de xampinyons, porro i patata Espaguetis saltats amb ou i verdures	Amanida d'espínacs, formatge feta, maduixes i nous Pop amb puré de patata	Quinoa amb verdures Ous poché amb pa integral	Hummus amb bastons de pastanaga Tacs de pollastre marinat amb pebrots de colors	Sopa de verdures i fideus Ous a la planxa amb pa integral	Verdures saltejades amb arròs basmati Bacallà amb miso i puré de pèsols*

*Receptes web

ESMORZARS:

- Llet semidesnatada + porridge de flocs de civada sense gluten, panses i poma
- Cafè amb llet + pa torrat sense gluten amb formatge fresc i codonyat
- Te matxa latte + iogurt amb flocs de blat de moro i melmelada

BERENARS:

- Crumble de nabius i poma*
- Batut de beguda d'arròs, plàtan madur, flocs de civada i nous
- Fruita de temporada + iogurt amb arròs inflat

CONSELLS:

- L'alimentació ha de ser variada i suficient, i cal que s'adapti a les necessitats personals (edat, sexe, alçada...), al grau d'entrenament i al tipus d'esport. Cal donar més importància als aliments rics en hidrats de carboni (50-65% del Valor Energètic Total), controlar el consum de greixos (20-30% del VET) i assegurar-ne el de proteïnes (1,2-2 g de proteïna per kg de pes al dia).
- Cal que et mantinguis correctament hidratat durant tot el dia. En cas de realitzar entrenaments de llarga durada, incloure també begudes isotòniques per evitar la pèrdua de líquid i electròlits.
- Cal que consumeixis aliments rics en antioxidants i micronutrients com crucíferes, pebrot, tomàquet, kiwi i cítrics, fruits del bosc, nous del Brasil, te verd, llavors de carbassa, llavors de xia, peix blau, etc.
- En competicions o entrenament llargs i intensos, és aconsellable prendre una font d'hidrats de carboni simples i de mida petita, com barretes energètiques, gels, compotes de fruita, etc.
- La complementació esportiva no ha de substituir una alimentació correcta, però n'és una gran aliada. Caldrà que sigui individualitzada i pautaada per un professional.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.