

Alimentación para Atletas con peso normal

Desayuno:

Revuelto de Claras con Avena y Manzana

2 claras de huevo cocidas (alimento de origen animal muy bajo en grasa)

1 rebanada de pan integral (cereal sin grasa)

1 porción de avena cocida (cereal sin grasa)

1 taza de espinacas cocidas (verdura)

1 manzana (fruta)

1 cucharadita de miel (azúcar sin grasa)

Modo de preparación:

Prepara 2 claras de huevo cocidas en una sartén antiadherente.

Cocina la avena y agrégala a las claras de huevo.

Añade las espinacas cocidas para obtener un toque de verdura.

Corta la manzana en trozos y sírvela al lado.

Agrega una cucharadita de miel como toque de dulzura.

Merienda:

Batido de Plátano y Almendras con Yogur

1 plátano (fruta)

1 puñado de almendras (aceite sin proteína)

1 yogur natural (leche entera)

Modo de preparación:

Mezcla un plátano maduro, las almendras y el yogur en una licuadora hasta obtener una mezcla suave.

Sirve en un vaso y disfruta de esta colación refrescante.

Comida:

Pechuga de Pollo con Arroz Integral y Ensalada

100g de pechuga de pollo a la parrilla (alimento de origen animal muy bajo en grasa)

1 taza de arroz integral (cereal sin grasa)
1 taza de brócoli al vapor (verdura)
1/2 taza de frijoles negros cocidos (leguminosa)
Ensalada mixta con lechuga, tomate y pepino (verdura)
1 naranja (fruta)
1 cucharadita de aceite de oliva (aceite sin proteína)

Modo de preparación:

Cocina la pechuga de pollo a la parrilla con tus condimentos favoritos.
Prepara el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete.
Cocina el brócoli al vapor hasta que esté tierno pero aún crujiente.
Combina los frijoles negros cocidos con el arroz para hacer una guarnición rica en proteínas.
Prepara una ensalada mixta con lechuga, tomate y pepino.
Exprime una naranja para hacer un aderezo fresco.
Rocía una cucharadita de aceite de oliva sobre la ensalada.

Cena:

Filete de Pescado con Quinoa y Ensalada de Aguacate
150g de pescado a la parrilla (alimento de origen animal muy bajo en grasa)
1 taza de quinoa cocida (cereal sin grasa)
1 taza de espinacas frescas (verdura)
Ensalada de tomate y aguacate (verdura)
1 cucharadita de aceite de linaza (aceite sin proteína)
1 cucharadita de miel (azúcar sin grasa)

Modo de preparación:

Cocina el filete de pescado a la parrilla con unas gotas de aceite.
Prepara la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete.
Sirve el pescado sobre una cama de quinoa.
Prepara una ensalada de espinacas frescas y tomate.

Agrega rodajas de aguacate a la ensalada.

Rocía una cucharadita de aceite de linaza sobre el pescado y la ensalada.

Agrega una cucharadita de miel como toque final.