

Alimentación para Atletas con peso alto y con edad mayor a 30

Desayuno:

Batido Verde Detox:

Ingredientes: espinacas, piña, plátano, pepino, agua de coco.

Preparación: mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una mezcla suave.

Tostadas de Aguacate y Huevo:

Ingredientes: pan integral, aguacate, huevo pochado, tomate, espinacas.

Preparación: tostar el pan, extender aguacate y colocar huevo pochado con vegetales.

Merienda:

Yogur Griego con Frutas y Almendras:

Ingredientes: yogur griego, fresas, arándanos, almendras, miel.

Preparación: combinar yogur con frutas y almendras, endulzar con miel al gusto.

Smoothie de Proteínas y Bayas:

Ingredientes: proteína en polvo, leche de almendras, moras, frambuesas, plátano.

Preparación: mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener un batido suave.

Comida:

Ensalada de Quinoa con Salmón a la Parrilla:

Ingredientes: quinoa, salmón a la parrilla, aguacate, espinacas, aderezo de limón.

Preparación: cocinar la quinoa, agregar salmón y vegetales, aliñar con aderezo de limón.

Pollo a la Parrilla con Espárragos y Batatas:

Ingredientes: pechuga de pollo a la parrilla, espárragos, batatas asadas, aceite de oliva.

Preparación: asar el pollo y los vegetales, servir con batatas asadas.

Cena:

Ensalada César con Pollo a la Parrilla:

Ingredientes: pechuga de pollo a la parrilla, lechuga romana, crutones integrales, aderezo César ligero.

Preparación: mezclar los ingredientes de la ensalada, agregar pollo a la parrilla y aderezo.

Pescado al Horno con Brócoli y Quinoa:

Ingredientes: filete de pescado al horno, brócoli al vapor, quinoa, limón.

Preparación: hornear el pescado, cocinar el brócoli y la quinoa, servir con rodajas de limón.