

Distribución de los alimentos en el día:

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión: mate, te, café. (optativo). • Energía: 2 tostadas (tipo pan lactal) ó 2 galletas de arroz grandes ó 2 creppes salados ó 1 miñón ó 4 galletitas chicas saladas. • Proteína: 1 taza de leche o yogur descremado + 1 huevo entero ó 2 claras + 2 cucharaditas tipo postre de queso untable descremado ó 1 feta de jamón cocido/pastrón. • Fruta: 1 porción. • Grasa saludable: 8 unidades de frutos secos ó ½ palta chica ó 4 aceitunas ó 2 cucharaditas tipo postre de dip de palta. • Leche en polvo descremada: 1 cucharada sopera. • Anexo (optativo): 1 vaso de jugo exprimido de naranja.
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes (vaca, pollo, pescado, cerdo): 160-200 gr: 1 bife de pollo ó 1 pata muslo sin piel ó 1 filette de pescado ó 1 lata chica de atún natural ó <i>1 milanesa (no abusar)</i> ó 3 albóndigas grandes ó 1 hamburguesa casera ó 1 costeleta. • Vegetales: 1/3 plato. • Energía: 1/3 plato: cereales (arroz, quínoa, trigo burgol) ó pastas (fideos finos o gruesos) y/o papa, choclo, batata. Preferentemente Integrales. • Aceite: 1 cucharada sopera para condimentar. • Enriquecer: semillas molidas, clara de huevo, aderezo saludable, salsas livianas (tipo bechamel), queso crema descremado, ricota magra, leche descremada (Ej.: en un puré). • Postre: 1 fruta ó 1 feta de membrillo c/ queso magro ó 1 porción de flan casero sin azúcar ó 1 porción de gelatina sin azúcar c/ fruta ó ensalada de fruta.
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión: mate, té, café. (optativo). • Energía: 2 pancakes de avena ó 1 mugcake ó 2 rodajas de budín de avena ó 1 taza de mix de cereales (tutucas, almohaditas sin relleno, quínoa inflada, fibras de salvado, mini tostaditas de arroz) ó 2 vainillas ó 3-4 cucharadas soperas de copos de cereal sin azúcar/avena instantánea/granola ó 3 bay biscuit ó 1 barrita de cereal casera/light. • Proteína: 1 taza de leche ó 1 vaso de yogur descremado. • Dulce: 2 cucharaditas tipo postre de mermelada light ó 1 tarjeta de crédito de dulce compacto (membrillo o batata) ó 2 cucharaditas tipo postre de miel. • Fruta: 1 banana ó 1 manzana ó 1 pera chica ó 1 porción de áspic ó ½ taza de frutos rojos ó 1 fruta en compota ó 1 porción de ensalada de frutas ó licuados. Puede racionar la porción de fruta solicitada. Ej: banana + frutos rojos. • Grasa saludable: 8 unidades de frutos secos ó 2 cucharaditas de pasta de maní. PUEDA REFORZAR EL APOORTE PROTEICO CON SUPLEMENTO DE PROTEÍNA
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes (optativo): (vaca, pollo, pescado, cerdo): 150 gr: 1 bife de pollo ó ½ pechuga de pollo ó 1/2 filette de pescado ó 1/2 lata de atún natural ó <i>1 milanesa chica (no abusar)</i> ó 1 costeleta de cerdo. • Huevo: 1-2 unidades. (entero, hervido, poché, revueltos, omelette). • Vegetales: 1/2 plato.

	<ul style="list-style-type: none"> • Energía: 1/4 plato de Cereales (arroz, quínoa, trigo burgol) y/o papa, choclo, batata y/o legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, soja, alubias) • Aceite: 1 cucharada sopera para condimentar. • Enriquecer: semillas molidas, aderezos saludables, salsas livianas (tipo bechamel), queso crema descremado, ricota magra, leche descremada (Ej.: en un puré), levadura nutritiva o nutricional (1 cucharada sopera).
--	--

- ✚ El suplemento de **CREATINA MONOHIDRATO**, se toma todos los días (1 cucharadita tipo postre) en cualquier momento del día. Ej.: a la mañana en ayunas o post entrenamiento o junto con el suplemento de proteína en un licuado.
- ✚ El suplemento de **WHEY PROTEIN**, se toma los días que sean necesarios y sean de utilidad con el fin de cubrir requerimiento proteico total diario. Reforzar con dicho suplemento en la comida donde más haga falta proteína. (ver tabla de equivalencias proteicas).
- ✚ Las comidas principales pueden **INTERCAMBIARSE**.

EL PLATO DEL ATLETA

ENTRENAMIENTO

