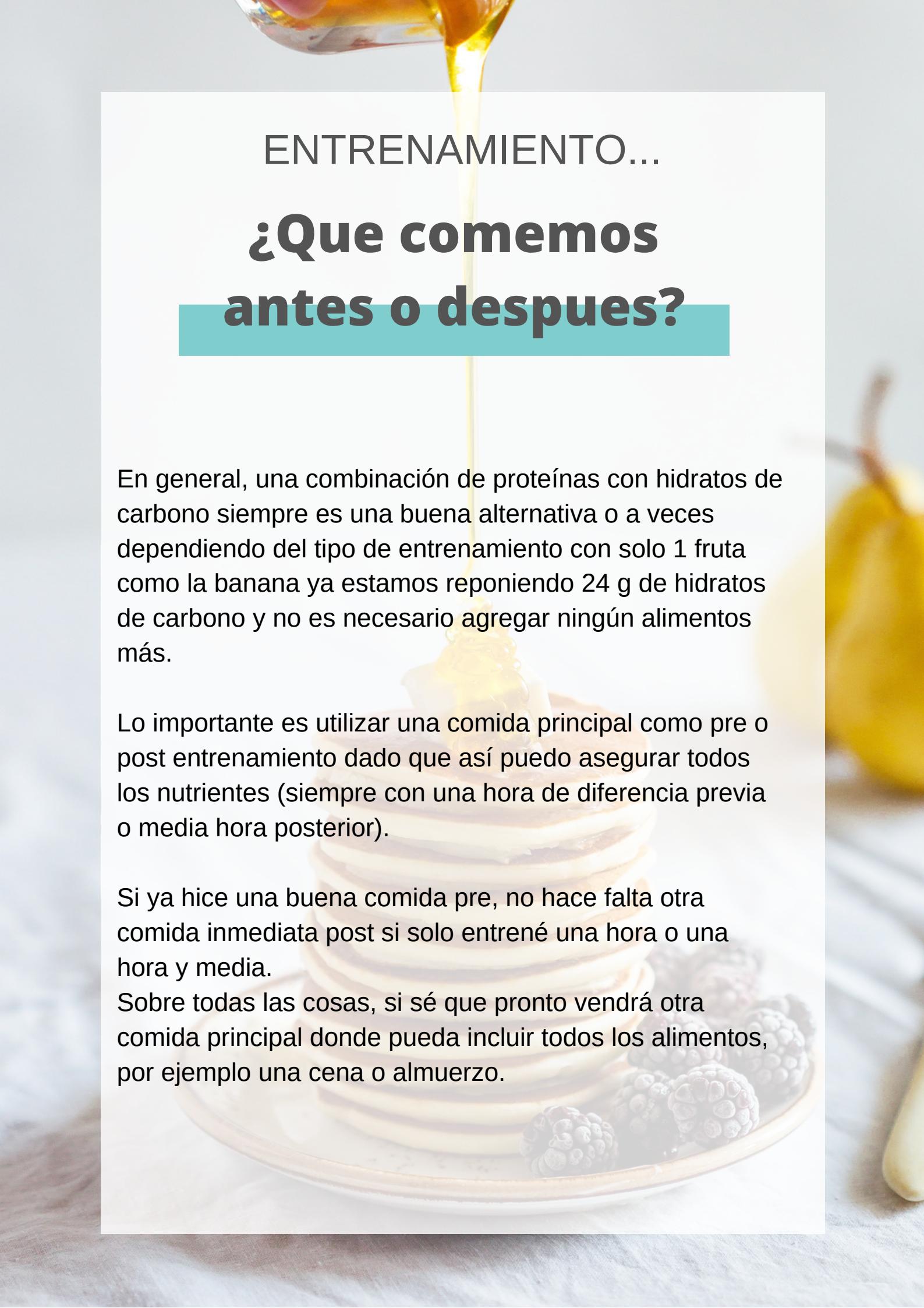


DESAYUNOS Y MERIENDAS

Pre o post
ENTRENAMIENTO

Plant based





ENTRENAMIENTO...

¿Que comemos antes o despues?

En general, una combinación de proteínas con hidratos de carbono siempre es una buena alternativa o a veces dependiendo del tipo de entrenamiento con solo 1 fruta como la banana ya estamos reponiendo 24 g de hidratos de carbono y no es necesario agregar ningún alimentos más.

Lo importante es utilizar una comida principal como pre o post entrenamiento dado que así puedo asegurar todos los nutrientes (siempre con una hora de diferencia previa o media hora posterior).

Si ya hice una buena comida pre, no hace falta otra comida inmediata post si solo entrené una hora o una hora y media.

Sobre todas las cosas, si sé que pronto vendrá otra comida principal donde pueda incluir todos los alimentos, por ejemplo una cena o almuerzo.

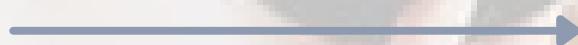
Los alimentos que consumimos antes y despues tienen diferentes funciones

Carbohidratos



Glucosa disponible
(energia de facil acceso)

Proteinas



Estructura y
recuperacion
muscular

Grasas



Segunda reserva
de energia

PANCAKES DE BANANA

Con frutos rojos



INGREDIENTES

Avena
1 banana
Esencia de vainilla
Frutos rojos
Aceite vegetal
Polvo para hornear

PROCEDIMIENTO

1. Primero licuamos la avena hasta que quede como una harina. Para 4 aproximadamente de necesitan 4 o 5 cucharadas soperas.
2. Luego licuan la banana y la mezclan con la avena, una cucharadita de polvo para hornear y un chorrito de esencia de vainilla. Si desean en este paso endulzan con stevia, edulcorante, azúcar.
3. Ponen en una sartén un poquito de aceite vegetal y luego una cucharada de la preparación y acomodan en forma circular. Cuando se dore, dan vuelta y repiten hasta acabar la preparación.
4. Luego rellenan con lo que gusten.

BOWL ENERGETICO

Con granola y fruta



INGREDIENTES

Granola
1 banana
Miel (opcional)
Arandanos
Semillas

PROCEDIMIENTO

1. Colocar en un bowl la granola ,banana, frutos rojos, miel si se desea y semillas encima

COOKIES

De banana y avena



INGREDIENTES

Avena
3 bananas
Esencia de vainilla
Aceite vegetal
Chips de chocolate

PROCEDIMIENTO

1. Pelamos las bananas y las pisamos hasta que se vuelvan puré. Agregamos la taza de avena arrollada. Revolvemos bien hasta conformar una masa uniforme.

2. Enmantecamos una fuente de horno mientras hacemos calentar el horno al máximo. Con una cuchara hacemos galletas sobre la fuente, agregamos los chips de chocolate y con el horno a una buena temperatura las ponemos hasta que se doren, aproximadamente 12 min.

PUDDING

De chia



INGREDIENTES

Bebida vegetal o leche
Esencia de vainilla
Semillas de chia
Fruta

PROCEDIMIENTO

1. Ponemos las semillas de chía en un vaso, echamos la bebida vegetal o leche por encima y removemos para mezclar. Si usamos algo para endulzar, también lo ponemos ahora.
2. Tapamos el vaso con papel film y dejamos reposar en la heladera.
3. Por la mañana lo sacamos de la nevera, cortamos un poco de fruta, la ponemos por encima y ya está.

SMOOTHIE

De arándanos



INGREDIENTES

1/2 taza de arándanos congelados
1/4 taza de leche o bebida vegetal
1/2 unidad de banana
1 cucharadita de miel

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora y licuar hasta que esté todo mezclado y molido.
2. Servir en un pocillo y decorar con coco rallado, banana cortada , arándanos frescos. Pero esto de la decoración es totalmente alternativa, puede decorar con lo que tenga en casa.

PORRIDGE

De avena



INGREDIENTES

200-250 ml de leche (o bebida vegetal o agua)
4 cucharadas de copos de avena
opcionales: canela, vainilla, miel,
Fruta fresca, frutos secos
Escamas de coco (opcional)

PROCEDIMIENTO

- 1.Ponemos a calentar la leche o agua en un cazo (si queréis podéis poner cáscara de naranja, o una vaina de vainilla)
- 2.Cuando comience a hervir, añadimos los copos de avena (retiramos primero la cáscara de naranja o vaina de vainilla si la pusimos) y cocinamos a fuego muy lento durante 2 minutos, removiendo siempre
- 3.Cuando tengamos una papilla algo grumosa, apagamos el fuego y dejamos reposar 1 minuto
- 4.Añadimos canela, frutos secos, un chorrito de miel, fruta fresca a gusto, y servimos.

TRUFAS DE CHOCOLATE

Mantequilla de maní



INGREDIENTES

110 g de maní tostado pelado sin sal
40 ml de agua
20 gr de avena instantánea
1 pizca de esencia de vainilla
1 cda sopera de edulcorante líquido

PROCEDIMIENTO

1. Procesar el maní junto con el agua la esencia de vainilla y el edulcorante líquido hasta formar una pasta.(No debe quedar totalmente procesado, esto es para que te quede una pasta consistente)
2. Retirar de la procesadora y agregar la avena. Mezclar bien.
3. Formar bolitas con las manos y pasar por cacao amargo de buena calidad o porque no, bañar con chocolate