









Corts Franco. Deporte: running

Septiembre 2022

Lic. Carolina Ibañez. Nutrición Deportiva. Antropometrista ISAK II Mat 1510

	Desayuno 9.00 hs		Almuerzo 13.30 hs	Merienda	Cena
LU	Café con leche 200 cc descremada + edulcorante 2 tostadas de arroz con queso untable y dos huevos duros picados por arriba	REPARAR Y RECARGAR O 1 vaso de yogurt con fruta O 1 barra de cereal proteica + 1 manzana O 2 huevo revuelto + 1 tostada de arroz o 1 medida de whey protein en aua + 1 fruta	 Cubrir: 200 gr de carne roja + 1 plato de ensalada mixta / verduras + fruta	Mates 1 tostada integral con 1 huevo revuelto + ½ plata con limón + 2 galletas de arroz con queso descremado y dulce Funcional 21.00 hs	 Cubrir: 180 gr de carne blanca + 1/4 plato de ensalada mixta / verduras + ¼ de arroz o fideos o papa 100 gr
MA	1 vaso de yogurt 200 cc + ½ banana + ½ taza de granola.		 1 milanesa de pollo a la napolitana (horno) apanada en avena 180 gr: con tomate fresco y queso descremado + plato de ensalada	1 Infusión 2 tostadas integrales con queso untable descremado + mix de semillas molidas + 1 fruta pre entreno Musculación 21.00 hs	 Cubrir: 1 ½ porción de tarta de verduras con masa integral + 1 Omelette de 1 huevo relleno de tomate + ensalada mixta
MI	1 café con leche + edulcora 2 tostadas de arroz con queso untable descremado y mix de semillas		 Cubrir: 180 gr de carne Blanca + 1 plato de ensalada mixta / verduras	Omelette de 1 huevo relleno de queso mantecoso descremado 30 gr Mix de frutas con granola ½ taza Mates Funcional 21.00 hs	 Cubrir: 180 gr de carne + ¼ puré de papas (con leche 130 gr) + plato de ensalada
JU	Café con leche 200 cc descremada + edulcorante 3 tostadas de arroz con queso untable y dos huevos duros picados por arriba		 Cubrir: 180 gr de carne roja o costeleta de cerdo + 1 plato de ensalada mixta / verduras + fruta	1 infusión 2 tostadas integrales con 1 huevo revuelto + ½ plata con limón Fruta Musculación 21.00 hs	 Cubrir: revuelto de zapallitos con huevo + 2 hamburguesas de carne casera + 1 plato de ensalada mixta + fruta

Vi	1 café con leche + edulcora 3 tostadas integrales: con queso y 1 huevo revuelto		 <p>Cubrir: 150 gr de carne + 1 plato de ensalada mixta con lentejas o arroz integral + 1 fruta</p>	<p>Mates proteico:</p> <p>Omelette de 1 huevo + 1 clara + feta de jamón cocido y queso mantecoso descremado</p>	 <p>Cubrir para entrenamiento: 150 gr de carne Blanca (suprema) + ½ plato de fideos blancos 250 gr con crema light y dos cucharadas de queso de rallar ensalada mixta / verduras + Postre: fruta</p>
SA	<p>Ejemplo de día de entrenamiento fuerte: cargar!</p> <p>4 tostadas</p> <p>Queso untable descremado</p> <p>Dulce (frutilla. Ciruela, etc)</p> <p>1 fruta (banana)</p> <p>Café con edulcorante</p>	Agua + 30 gr de frutos secos	 <p>1 plato completo de spaghetti con 130 gr de suprema + crema light</p> <p>Postre: queso y dulce (membrillo – batata)</p>	<p>Reparar:</p> <p>Post inmediato: 1 botella de Gatorade 750 cc +</p> <p>+ 1 Sándwich de jamón y queso</p> <p>O 1 café con leche</p> <p>1 tostado de jamón y queso + 1 banana</p>	 <p>Cubrir: 180 gr de carne roja + ½ plato de puré de mixto + ensalada mixta / verduras + 1 fruta</p>
DO	<p>Café + leche 200 cc descremada sin azúcar</p> <p>1 tostada integral con queso untable + mix de semillas molidas</p> <p>Omelette de 2 claras</p> <p>Jugo de naranja (1)</p>	Mantener hidratación	 <p>Cubrir: 180 gr de carne roja + 1 plato de ensalada mixta / verduras + fruta</p>	<p>Mates + menú proteico:</p> <p>Leche, medida de whey y 1 fruta: armar licuado</p>	 <p>Cubrir: 180 gr de carne Blanca + 1 plato de ensalada mixta / verduras</p>

Condimentos:

Aceite de oliva/ girasol / maíz: medir

Vinagre de manzana: libre

Aceto balsámico: libre

Jugo de limón o limón en gajitos: libre

Sal: moderado

Bebidas:

Agua mineral

Agua saborizada cero azúcar

No:

Aderezos: Mayonesa ni manteca

Frituras

Azúcar

Formas de cocción:

Al horno, plancha, vapor, hervido, a la olla, con uso mínimo de aceite