

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

Condimentos:

Aceite de oliva/ girasol / maíz: medir

Vinagre de manzana: libre

Aceto balsámico: libre

Jugo de limón o limón en gajitos: libre

Sal: moderado

No:

Aderezos: Mayonesa ni manteca

Frituras

Azúcar

Formas de cocción:

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

Bebidas:

Agua mineral

Agua saborizada cero azúcar