

ALIMENTACIÓ I ESPORT

Distribució dels aliments per a una intensitat física forta

Adaptar l'alimentació a la intensitat, el tipus i la durada de l'exercici que es fa és important per al rendiment físic i la salut de l'esportista.

A continuació, es presenten recomanacions sobre la distribució dels aliments en dinars i sopars quan s'ha dut a terme una **activitat física d'intensitat forta**.

ENTRENAMENT FORT / COMPETÈNCIA

Blat de moro i derivats,
arròs, pasta, pa i patata

CEREALS



PROTEÏNA MÀGRA I LLEGUMINOSES

VERDURES

Ou, pollastre, carn, peixos,
làctics baixos en greix,
lleguminoses

Verdura cuita
Sopa de verdures
Verdures crues



GREIXOS

Oli d'oliva, nous i
llavors, avocat



2 cullerades



FRUITA

Fresca o
deshidratada



BEGUDES

Aigua
Suc diluït
Aigua amb gust
Làctics
Te i cafè



SABORITZANTS

Vinagretes
Salses
Espècies
Sal i pebre
Mel