

Dieta recomendada para el grupo de corredores que fuimos a los Maratones de NYC2014 y BERLIN2015M

LUNES

DESAYUNO

Café con leche desnatada, zumo de naranja y frutas (naranja, manzana o pera)

MEDIA MAÑANA

Bocadillo de queso fresco, pavo cocido o atún y té

COMIDA

Garbanzos con tomate, pimientos verdes y rojos (todo en crudo)

Pollo a la plancha con ensalada

Pan / * Yogur desnatado

MERIENDA

Fruta (naranja, manzana o pera) y yogur desnatado

Pan con queso fresco, pavo cocido o atún natural.

CENA

Judías verdes con cebolla

Atún a la plancha con zanahoria rallada

Fruta (naranja, manzana o pera)

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Café con leche desnatada, zumo de naranja y frutas (naranja, manzana o pera)

MEDIA MAÑANA

Bocadillo de queso fresco, pavo cocido o atún y té

COMIDA

Ensalada de tomate con atún y queso fresco

Pescado a la plancha o al horno con escalivada

Pan

Yogur desnatado.

MERIENDA

Fruta (naranja, manzana o pera) y yogur desnatado

Pan con queso fresco, pavo cocido o atún natural.

CENA

Ensalada de espinacas frescas, tomate , y zanahoria

Pollo o pavo a la plancha con ensalada mixta con huevo duro

Fruta (naranja, manzana o pera)

MARTES

DESAYUNO

Café con leche desnatada, zumo de naranja y frutas (naranja, manzana o pera)

MEDIA MAÑANA

Bocadillo de queso fresco, pavo cocido o atún y té

COMIDA

Ensalada de lentejas (lentejas, pimientos, cebolla, zanahoria, pepino ... al gusto)

Carne de ternera o buey y ensalada de tomate, lechuga y cebolla

Pan

Fruta (naranja, manzana o pera)

MERIENDA

Fruta (naranja, manzana o pera) y yogur desnatado

Pan con queso fresco, pavo cocido o atún natural.

CENA

Espinacas hervidas

Pescado a la plancha o al horno con calabacín a la plancha o al horno

Yogur desnatado

JUEVES

DESAYUNO

Café con leche o té con miel, zumo de naranja y plátano maduro, cereales o tostadas con mermelada

MEDIA MAÑANA

Bocadillo de pan con tomate y jamón o queso , zumo.

COMIDA

Macarrones con aceite y hierbas aromáticas

Pescado a la plancha o al horno con tomate y zanahoria

Pan

Naranja con yogur y miel

MERIENDA (Opciones):

1. Yogur con cereales y zumo
2. Barritas energéticas y fruta seca
3. Pan con mermelada
4. Batido de frutas naturales y galletas
5. Bollería y yogur
6. Galletas y frutos secos

CENA

Patatas hervidas con acelgas

Tortilla de queso con pan con tomate

Macedonia de frutas maduras

VIERNES

DESAYUNO

Café con leche o té con miel, zumo de naranja y plátano maduro, cereales o tostadas con mermelada

MEDIA MAÑANA

Bocadillo de pan con tomate y jamón o queso, zumo.

COMIDA

Ensalada de arroz
Ternera o pollo a la plancha con patatas asadas
Pan
Plátano maduro

MERIENDA (Opciones):

1. Yogur con cereales y zumo
2. Barritas energéticas y fruta seca
3. Pan con mermelada
4. Batido de frutas naturales y galletas
5. Bollería y yogur
6. Galletas y frutos secos

CENA

Espirales con verduras
Pescado a la plancha con ensalada
Pan * Yogur / Fruta

MEDIA MAÑANA

Bocadillo de pan con tomate y jamón o queso, zumo.

COMIDA

Espaguetis a la carbonara
Carne o pescado con patatas
Pan
Yogur / Fruta

MERIENDA (Opciones):

1. Yogur con cereales y zumo
2. Barritas energéticas y fruta seca
3. Pan con mermelada
4. Batido de frutas naturales y galletas
5. Bollería y yogur
6. Galletas y frutos secos

CENA a las 19:00

Pasta o arroz
Pescado o pollo a la plancha con ensalada
Pan
Fruta madura

RESOPÓN A las 21:00 h

Leche con cacao y cereales o pan con mermelada

SÁBADO

DESAYUNO

Café con leche o té con miel, zumo de naranja y plátano maduro, cereales o tostadas con mermelada

DOMINGO

DESAYUNO (3,30-4 horas antes):

Lo habitual de cada uno, es muy importante no hacer ningún experimento.

1 hora antes de la competición

Agua tomada a pequeños sorbos hasta comenzar el calentamiento

5' antes de la competición

Bebida rica en Hidratos de Carbono

Este menú semanal fue diseñado y seguido por el equipo de La Bolsa del Corredor.

**Tras los maratones de New York City 2014 y Berlín
2015, la próxima aventura será en Tokio 2020
#Tokio2020M**



NYC2014M



BERLIN2015M



TOKIO2020M

¿Te animas a acompañarnos?

n7net.com/tokio2020maraton