

Dieta para la semana antes de correr una maratón.

Este menú semanal fue diseñado y seguido por el equipo de La Bolsa del Corredor que participó en el [Reto Berlín 2012](#).

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)

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

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)

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

SÁBADO

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

- 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

DOMINGO (DÍA DE LA CARRERA)

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

¡A correr!