

Objectius en esportista ADULT

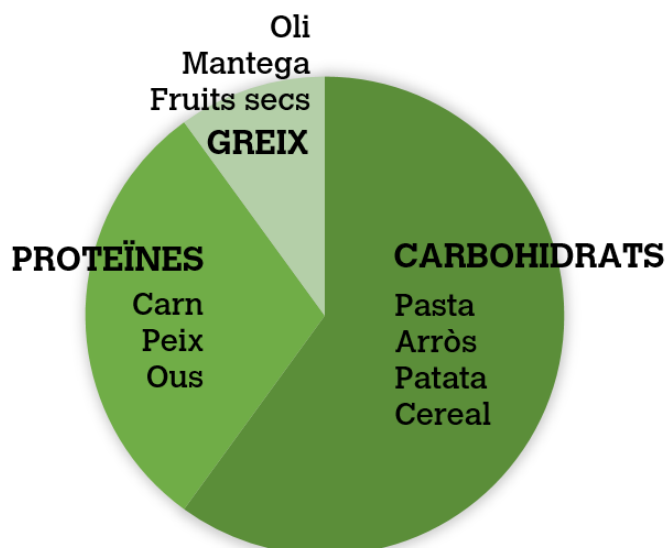
- Hidratació òptima
- Satisfer les necessitats nutritives
- Evitar els excessos o carències
- Mantenir el pes corporal
- Aportar la font d'energia suficient per l'esforç a desenvolupar
- Supplementació dietètica



Requeriments alimentaris

Aigua:
2 a 2,5 litres

Fruites i Verdures:
5 peces /dia



Recomanacions

- Els jugadors/es han d'evitar la deshidratació i s'aconsella beure abans de l'entrenament (250ml), durant (500-750ml) i després (250ml) d'aigua.
- Hem d'evitar els dèficits o carències.
- Hem d'evitar l'ús continuat i sense supervisió professional pre partit de tòxics estimulants: cafeïna, taurina, nicotina.
- Fer l'àpat 2,5h abans de la competició.
- Fer alguna menja petita si hi ha molta estona entre àpat i competició.

Consells àpats pre-competició

Esmorzar:

1. Torrades de pa amb pernil, avocat, salmó fumat.
Fruita o suc natural
Cafè, cafè amb llet, te.
2. Ous: remenat/truita
Torrades de pa.
Fruita o iogurt.
3. Fruita o suc natural
iogurt amb cereals de civada.

Dinar:

1. Amanida verda + pasta amb tomàquet.
Pollastre planxa + patata.
Arròs amb llet o natilles
2. Amanida de patata/pasta/arròs.
Hamburguesa + verdures forn o planxa.
iogurt/flam/gelatina.
3. Arròs amb tomàquet.
Truita de dos ous.
Tarta de cirera, Sorbet fruits vermells.