

NUTRICIÓ



SALUT
BQ

C | Clínica
Corachan

MINIS (6-12 anys)

Plat saludable

50%

Verdures crues
o cuites: enciam,
tomàquet, verdures
planxa, mongeta...
(planxa, bullit,
saltejat, forn...)



FRUITA: hidrats de carboni,
vitamines, minerals i aigua



25%

Carbohidrats: pasta,
patata, arròs, quinoa,
llegums

25%

Proteïna: carn, peix,
ous, llegums...

Més varietat
d'aliments,
més colors,
més nutrients



Un mateix aliment, cuinat de
diferents maneres canvia molt!!!

Consells per hidratar-se:

- Tenir a prop una ampolla d'aigua
- Anar fent glops d'aigua sovint
- Utilitzar llimona i taronja per donar un sabor diferent
- Congelar l'aigua i tenir aigua freda (si ens agrada més)
- Els gaspatxos, les sopes fredes i les fruites fresques i senceres també ens hidraten.

ADOLESCENTS (13 a 18 anys)

Plat saludable

50%

Verdures crues
o cuites: enciam,
tomàquet, verdures
planxa, mongeta...
(planxa, bullit,
saltejat, forn...)



FRUITA: hidrats de carboni,
vitamines, minerals i aigua



25%

Carbohidrats: pasta,
patata, arròs, quinoa,
llegums

25%

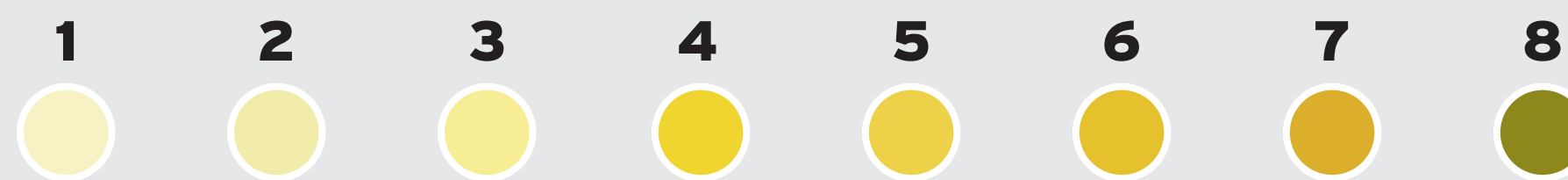
Proteïna: carn, peix,
ous, llegums...

Per assegurar una bona
recuperació a nivell
muscular, la proteïna
no pot faltar al teu plat:

- 1 filet de pollastre
- 2/3 ous
- 1 plat de llegums
- 1 i 1/2 de peix
- 1 terrina de formatge fresc
- 1/2 terrina de tofu

ABANS D'ANAR A ENTRENAR
FIXA'T EN EL COLOR DE LA ORINA!

Si el tens clar, segueix igual!
Si el tens fosc, vés a beure aigua!



Hidratat

Deshidratat

**Severament
Deshidratat**

Durant l'exercici
és important beure
cada 15-20 minuts

AMATEURS NO PROFESSIONALS (19 a 45 anys)

SALUT
BQ

Clínica
Corachan

Plat saludable

50%

Verdures crues o cuites: enciam, tomàquet, verdures planxa, mongeta... (planxa, bullit, saltejat, forn...)



FRUITA: hidrats de carboni, vitamines, minerals i aigua



25%

Carbohidrats: pasta, patata, arròs, quinoa, llegums

25%

Proteïna: carn, peix, ous, llegums...

ORGANITZA'T ELS ÀPATS DE LA SETMANA

- 3 cops per setmana llegums
- Fruita i verdura en cada àpat principal (dinar i sopar)
- Proteïna en tots els àpats
- 1 grapat de fruits secs sense torrar ni salar, 3-4 cops per setmana

Per exemple:

Esmorzar: iogurt amb fruits vermells, nous, xocolata 85%

Dinar: cigrons amb tires de pebrot i pollastre

Sopar: salmó amb carbassó i patata al forn

**POTENCIAR ELS
ALIMENTS ANTIOXIDANTS
I ANTIINFLAMATORIS**

Verdures



Fruits vermells



Cacau pur



Canyella



Peix Blau



Fruits secs



SALUT BQ

C | Clínica
Corachan

