

PLAN DE NUTRICIÓN DE SPORT **ADVISOR**

DESAYUNO

- 1 pieza de fruta: plátano, manzana (roja o verde), naranja o piña natural (2-3 rodajas)
- 1 yogurt natural
- 1 tostada de pan integral con de aceite de oliva + 2 lonchas de pavo frío o jamón cocido.

MEDIA MAÑANA

- 1 pieza de fruta o fiambre de jamón o pavo.
- Puñado de frutos secos (almendras o 3 nueces)

COMIDA

OPCIÓN 1

- Carne blanca: Pollo, conejo, cerdo, pato, etc. (100 g aprox)
- Verduras: Calabacín, berenjena, puerro, calabaza, etc. (En puré, a la plancha o en ensalada)
- Arroz integral o pasta (70 g aprox)

OPCIÓN 2

- Ensalada de pasta: 80g de pasta, 1 lata de atún, cebolla picada, jamón de york en cuadraditos, queso, y tomate natura

OPCIÓN 3

- Legumbres: Garbanzos, lentejas o alubias blancas (en ensalada o cocinadas sin grasa) (100 g aprox)
- Tortilla de 1 huevo de atún natural (1 lata)
- Verdura: Alcachofas, judías verdes, champiñones, espárragos, etc. (En ensalada o cocinada)

MERIENDA

- 1 pieza de fruta o zumo natural
- 1 yogurt desnatado

CENA

OPCIÓN 1

- Tortilla de 2 huevos con fiambre de pavo (40 g aprox) o atún natural (1 lata)
- Verduras: En puré, a la plancha o al horno.
- 1 rebanada de pan integral

OPCIÓN 2

- Carne: Pollo, pavo, ternera o lomo (100 g aprox)
- Verduras: Espárragos, calabacín, berenjena, puerro, cebolla, tomate, etc. (En ensalada, a la plancha, horno, cocidas o en puré)

ANTES DE DORMIR

- 1 onza de chocolate negro (70%)

TE RECOMENDAMOS...

- Beber, al menos, 2 litros de agua al día.
- Usar aceite de oliva en su justa medida (1 cucharada normal).
- Sustituir el azúcar por stevia o edulcorante.
- ¡¡NO picar entre horas!!! Para eso están la media mañana y la merienda.
- Evitar tomar pan en las comidas o toma pan integral.
- NO comer carne roja más de 2 días por semana.