



NERSPORT

NUTRICIÓN ENTRENAMIENTO RECUPERACIÓN

MODELOS DE DESAYUNO

- Yogur griego + 60g cereales integrales sin gluten + 1 vaso de Smoothie (Naranja, espinacas, cda maca, cda chía) + puñado frutos secos
- 1 vaso de Smoothie (Naranja, espinacas, cda maca, cda chía) + 2 rebanadas pan integral sin gluten (50g) + 2 cucharaditas aceite + 1 plátano en rodajas y canela
- 150ml de leche semi + tortilla 1 huevo + 2 claras + 1 rebanada pan de molde integral sin gluten + cucharada de tomate + 1 cucharada sopera rasa aceite oliva (9ml) + 1 manzana pequeña (60g)
- 200ml leche semi + 1 yogur + 60g cereales integrales sin gluten + puñado frutos secos

MODELOS DE MEDIA MAÑANA

- 2 yogures + 35g cereales integrales sin gluten + 6 almendras + 20g de pavo/pollo (2 lonchas)
- 1 envase queso fresco (envase: 75g) + 1 trozo pan sin gluten (50g) + 1 loncha pavo o jamón york (20g) + 1 cucharada sopera tomate + 1 cucharada sopera rasa aceite oliva (9ml) o 6 almendras .
- 1 yogur o 150ml leche + Sándwich: 2 rebanadas pan molde integral sin gluten + 1 loncha pavo o jamón york (20g) + 1 cucharada sopera tomate + 1 cucharada sopera rasa aceite oliva (9ml) o 6 almendras.
- 10g de frutos secos + leche o yogur o 120g queso batido + Sándwich integral de 2 rebanadas pan integral sin gluten (50g) + lata atún natural + cucharada sopera guacamole 95% o aguacate

***Añadir el recuperador días de entrenamiento.**

MODELOS DE MERIENDAS

- 20g frutos secos pelados naturales + Batido: vaso leche semi o 2 yogures + manzana + plátano
- 20g frutos secos naturales + Sándwich: 2 rebanadas pan molde integral sin gluten + 40g pavo o 30g jamón serrano o 30g lomo embuchado o pollo + cucharada aceite oliva o queso de untar o guacamole
- 10g frutos secos naturales + Sándwich: 3 rebanadas pan molde integral sin gluten + 80g pavo o 50g jamón serrano o 50g lomo embuchado + cucharada aceite oliva o queso de untar o guacamole

	L	M	X	J	V	S	D
COMIDAS	<p>Entrecot o solomillo ternera (150g)</p> <p>Ensalada vegetal: lechuga, tomate, espárragos</p> <p>200g de arroz cocido (70g en crudo)</p>	<p>180g Hamburguesa pl.</p> <p>Ensalada verde: brotes verdes +, tomate+ zanahoria</p> <p>200g quinoa cocida</p>	<p>PASTA BOLOÑESA FIT:</p> <p>pasta cocida SIN GLUTEN (200g cocida o 100g en seco) + 150g carne picada + tomates cherry rehogados con ajo y perejil o albahaca</p>	<p>Emperador fresco pl. (180g)</p> <p>Patatas al microondas (200 g) + 150g verduras microondas</p>	<p>Cocido: caldo + 150g garbanzos cocidos + 150g pechuga de pollo + verduras O</p> <p>Ensalada de garbanzos: 150g garbanzos + tomate picado + lata atún + huevo cocido + aceitunas</p>	<p>ENSALADA DE PASTA: pasta cocida SIN GLUTEN (200g cocida o 100g en seco) + 2 huevos cocidos + 5 bolitas mozzarella + tomates cherry + ½ aguacate + canónigos</p>	<p>Pescado blanco (200g) + 200g de arroz cocido (70g en crudo) + 200g verduras al microondas/plancha</p>
CO Y CE	<p>POSTRE MEDIODÍA: Pieza de fruta</p> <p>POSTRE CENAS: 125ml queso batido 0% con canela y edulcorante o cucharadita cacao 0% o yogur desnatado</p>						
CENAS	<p>2 filtes de lomo (2x100g)</p> <p>Cuenco puré verduras + 150g de patata cocida</p>	<p>Pescado azul (150g)</p> <p>Arroz 120g arroz cocido (peso crudo: 40g) + Verduras opcionales</p>	<p>Tortilla de 2 huevos y lata atún o 40g jamón york</p> <p>Ensalada de tomate y ½ aguacate</p> <p>200g patata cocida/batata</p>	<p>180g ternera plancha</p> <p>Ensalada, tomate, ½ aguacate</p> <p>200g patata cocida</p>	<p>Pescado blanco (160g)</p> <p>Arroz 120g arroz cocido (peso crudo: 40g)</p> <p>Ensalada variada</p>	<p>Tortilla de 2 huevos y lata atún o 40g jamón york</p> <p>Cuenco puré de verduras</p> <p>150g de patata cocida</p>	<p>LIBRE (plato único sin postre)</p>

TENER EN CUENTA

- Todos los módulos de las cenas son intercambiables entre sí, por lo tanto lo que toca un lunes se puede hacer un viernes sin problemas.
- Se puede añadir a todas las verduras cocidas o a la plancha especias (por ejemplo: pimentón, pimienta, etc), ajo o cebolla picada para rehogarlas y darles un poco de sabor.
- La patata se puede cocer al microondas: la pinchas con un palillo varias veces + 8min al micro máx potencia
- Posibles ingredientes del puré de verduras: zanahorias, calabacín, cebolla, puerro, apio, judías verdes + 1 patata mediana o calabaza (150g/4 raciones)
- Opciones de verduras: champiñones, setas, espárragos trigueros, zanahoria, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate, pepino, etc.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Hay que consumir 5 raciones de frutas y/o verduras al día, ya que aportan vitaminas y minerales de forma natural.
- Los cereales, sobre todo los integrales, constituyen una parte importante de la alimentación, por ello deben de ser ingeridos diariamente.
- Es conveniente consumir legumbres, al menos, una vez por semana. Además se pueden combinar con cereales, y así obtener platos con proteínas de adecuado valor biológico. Por ejemplo lentejas con arroz.
- Es aconsejable que consumas al menos 2 raciones de lácteos al día (2 vasos de leche al día o 1 vaso de leche y 2 yogures...).
- Es muy importante que se cumplan las 5 ingestas al día para conseguir el objetivo de peso. De esta manera llegarás con menos ansiedad a las comidas principales (desayuno, comida y cena) y evitarás el picoteo.
- Es aconsejable la ingesta de 2 litros de agua al día (equivalen a 8 vasos). Se pueden ingerir a través de agua, infusiones, té... Hay que recordar que el alcohol aporta "calorías vacías", por lo que no es recomendable su ingesta.
- Elige siempre métodos de cocinado saludables: plancha, horno, papillote, al vapor o la cocción. Dejando de lado la fritura, rebozado y salsas grasas como la bechamel o la nata.
- Evita la ingesta tanto de productos azucarados (dulces, refrescos) como de bollería industrial.
- Evitar tomar más de 1-2 veces en semana carnes rojas o embutidos
- Tómate el tiempo necesario para comer, masticando suficientemente los alimentos.

- Cualquier consulta o comentario no dudes en contactar **Tu Asesor Top Nutrition**.

Paula de Francisco Jiménez

Nutricionista

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Paula de Francisco Jiménez", is placed over a white rectangular area. This area is part of a large, stylized graphic in the background consisting of several overlapping triangles in shades of light blue and light green.