



NERSPORT

NUTRICIÓN ENTRENAMIENTO RECUPERACIÓN

RECOMENDACIONES GENERALES MIGUEL POZO**DESAYUNO:**

- Lácteo desnatado (vaso de leche, 2 yogures o 250 gr queso fresco)
 - Rebanadas de pan integral con aceite
 - Fruta: una pieza
- ❖ Se puede añadir: lonchas pavo/york, jamón serrano, queso fresco, cucharada hummus, ½ aguacate, cucharada crema de cacahuete natural

MEDIA MAÑANA/ MERIENDA: escoger 2 opciones

- Pan integral con embutido: lonchas pavo y queso fresco, loncha serrano y tomate, pimientos y atún, tortilla francesa, humus y queso fresco...
- Queso fresco o 1 yogur desnatado o 1 vaso de leche desnatada
- 1 fruta mediana
- Puñado frutos secos crudos o tostados

COMIDA:**- Primer plato:**

- Lentejas, alubias, garbanzos, guisantes, habas secas o quinoa. 3 veces en semana.
- Pasta/arroz. 3 veces en semana.
- Patata: 1 mediana. 2-1 veces en semana
- Verduras alternando cocinadas o en ensalada (introducirlas progresivamente, probando diferentes opciones de cocinado)

- Segundo plato a elegir entre:

- Pescado blanco.
- Pescado azul.
- Carne de conejo.
- Carne roja y marisco

- Postre:

- Fruta (opcional)

CENA:**- Primer plato:**

- Arroz/Quinoa cocida o patata acompañando al segundo plato

- Segundo plato a elegir entre:

- Pescado blanco/azul
- Carne
- Huevos: 4-5 unidades en semana

- Postre:

- 1 yogur natural desnatado (opcional)

- ❖ Alternativas a la sal: especias, jengibre, limón, menta...
- ❖ Si estreñimiento: tomar en ayunas un vaso de agua tibia o una fruta (ej: kiwi, ciruela, naranja...)
- ❖ **Si ganas de picoteo saludable:** encurtidos tipo pepinillos o cebolletas, zumo de tomate o zumo natural, fruta, compota de manzana con canela o manzana al horno, onza chocolate negro 85%, crudités de verduras (zanahoria, apio, pepino, pimiento...) con salsa de yogur y pepino casera.