

# MODELO DE ALIMENTACIÓN PARA GIMNASTAS

# QUE ENTRENAN 1 VEZ AL DÍA DE LUNES A SÁBADO

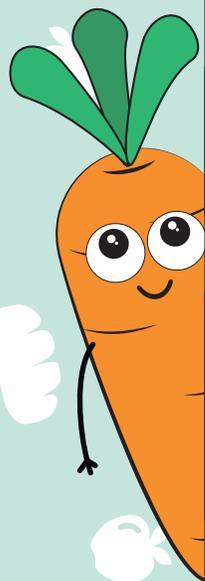
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<b>DESAYUNO</b>			
	1 kiwi 1 yogurt 2 rebanadas de pan de cereales (1 c/ mermelada casera, 1 c/ queso untar)	1 vaso de zumo de naranja natural 1 bol de cereales 1 yogurt	Manzana y pera troceada 1 vaso de leche semi 1/2 bol de muesli con almendras
<b>TENTEMPÍE MEDIA MAÑANA</b> Colegio / recreo			
	1 barrita de cereales 1 pera	6 palitos de pan 2 quesitos	1 plátano 30 gr. de frutos secos naturales
<b>COMIDA</b>			
1ºPlato	Macarrones salteados con setas, nueces y parmesano	Judía verde con patata y zanahoria hervida	Lentejas estofadas con verduras
2ºPlato	Brocheta de conejo a la plancha	Hamburguesa de ternera a la plancha	Lubina al horno
Guarnición	Ensalada vegetal	Arroz salteado con manzana	Verduras al wok
Postre	Melón	Kiwi y fresas	1 yogurt
<b>MERIENDA</b> 1 hora antes del entreno			
	1 pulguita de queso semicurado	1 pan de nueces y pasas	1 pulguita de jamón 1 mandarina
<b>CENA</b>			
1ºPlato	Crema de calabaza	Sopa de pollo con esterllitas	Ensalada 1
2ºPlato	Tortilla de patata	Filete de gallo rebozado	Pechuga de pavo a la plancha
Guarnición	Tomate crudo	Zanahoria rallada	Patata panadera
Postre	Yogurt	Manzana	Yogurt

\*Ensalada 1: lechuga variada, tomate crudo, maíz, manzana, avellana, queso fresco

	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>				
	1 vaso de zumo de naranja y zanahoria natural 1 pancillo viena 2 lonchas de queso fresco y miel	1 manzana troceada 1 vaso de leche semi con cacao 1 magdalena casera	1 vaso de zumo de naranja natural 1 yogurt líquido 1 Sandwich de jamón y queso	Kiwi y naranja troceada 1 vaso de leche semi 1 trozo de bizcocho
<b>TENTEMPÍE MEDIA MAÑANA</b> Colegio / recreo				
	2 mandarinas 3 tortitas de maíz	1 pulguita de pavo	1 manzana	NO ENTRENO
<b>COMIDA</b>				
	Gnoquis de patata con salsa de tomate y parmesano	Arroz tres delicias	Guisantes salteados con jamón	Canelones de espinacas
	Salmón a la plancha	Lenguado plancha	Pollo asado con limón	Bistec de ternera a la plancha
	Ensalada vegetal	Tomate asado con orégano	1/2 patata asada	Calabacín plancha
	Piña natural	2 mandarinas	1/2 vaso de smoothie de frutas	1 yogurt de chocolate
<b>MERIENDA</b> 1 hora antes del entreno				
	1 barrita de muesli 1 plátano	1 pan con chocolate 1 pera	1/2 bol de cereales con yogurt	NO ENTRENO
<b>CENA</b>				
	Crema de guisantes	Ensalada 2	Tomate crudo, mozzarella y nueces	Puré de calabacín y quesitos
	Tortilla de queso	Lomo adobado a la plancha	Tortilla de calabacín y berenjena	Atún con salsa de tomate natural
	Ensalada vegetal	Puré de patata y zanahoria	Ensalada vegetal	Vegetales crudos o cocidos
	Melón	Yogurt	Cuajada	Pera

\*Ensalada 2: lechuga, tomate crudo, zanahoria, maíz, nueces, queso gouda, aguacate

# MODELO DE ALIMENTACIÓN PARA COMPETICIÓN



Opción A		Opción B	
<b>DESAYUNOS</b>			
1 plátano maduro 1 bol de cereales o muesli 1 yogurt		1 yogurt líquido 1 bocadillo de pan blanco con pavo y jamón dulce	
<b>TENTEMPIÉ MEDIA MAÑANA</b> Cada 90/60 minutos hay que ingerir un pequeño tentempié			
Fruta natural troceada Frutos secos naturales (nueces, almendras, avellanas...) Tortitas de maíz o arroz Barritas de cereales Barrita de muesli		Palitos de pan Caja 30gr. de cereales Galleta tostada sencilla  *Es muy importante hidratarse de agua durante el tiempo de espera, evitar bebidas refrescantes.	
<b>COMIDAS</b> 2 horas antes de la competición			
1ºPlato	Pasta hervida con parmesano y aceite de oliva virgen extra	Arroz salteado con champiñones	
2ºPlato	Muslo de pavo asado	Merluza a la plancha	
Guarnición	No introducir vegetales crudos	No introducir vegetales crudos	
Postre	Compota de manzana	Pera	
<b>TENTEMPIÉ POST COMPETICIÓN</b> Justo al acabar la competición			
Lo ideal sería ingerir un pequeño taper a base de fruta natural troceada.			
<b>CENAS</b>			
1ºPlato	Sopa de pasta	Crema de verduras	
2ºPlato	Tortilla de espinacas	Bistec de ternera a la plancha	
Guarnición	Tomate crudo	Patatas asadas	
Postre	1 yogurt	Macedonia de frutas	

Opción C		Opción D	
<b>DESAYUNOS</b>			
1 manzana troceada 3 nueces 1 rebanada de pan con queso fresco y mermelada		Compota de pera o manzana 1 sandwich de jamón y queso	
<b>TENTEMPIÉ MEDIA MAÑANA</b> Cada 90/60 minutos hay que ingerir un pequeño tentempié			
Fruta natural troceada Frutos secos naturales (nueces, almendras, avellanas...) Tortitas de maíz o arroz Barritas de cereales Barrita de muesli		Palitos de pan Caja 30gr. de cereales Galleta tostada sencilla  *Es muy importante hidratarse de agua durante el tiempo de espera, evitar bebidas refrescantes.	
<b>COMIDAS</b> 2 horas antes de la competición			
1ºPlato	Gnoquis de patata con parmesano	Raviolis frescos con queso rallado	
2ºPlato	Hamburguesa de pollo a la plancha	Salmón plancha	
Guarnición	No introducir vegetales crudos	No introducir vegetales crudos	
Postre	1 yogurt	Plátano	
<b>TENTEMPIÉ POST COMPETICIÓN</b> Justo al acabar la competición			
Lo ideal sería ingerir un pequeño taper a base de fruta natural troceada.			
<b>CENAS</b>			
1ºPlato	Lechuga, tomate, arroz hervido, taquitos de pavo, avellanas, piña	Judía verde con patata	
2ºPlato	Bistec de ternera a la plancha	Tortilla de jamón	
Guarnición	Patatas asadas	Vegetales crudos	
Postre	Macedonia de frutas	Kiwi y fresas	

## MODELO DE ALIMENTACIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<b>DESAYUNO</b>			
	1 vaso de melón y fresas 1 yogurt 1 bol de cereales integrales	1 vaso de zumo de naranja natural 1 rebanada de pan integral con aceite de oliva virgen extra 2 lonchas finas de pavo	1 naranja laminada con almendras 1 yogurt 1/2 bol de mezcla de 4 copos de cereales
<b>TENTEMPÍE MEDIA MAÑANA</b> Colegio / recreo			
	1 plátano	1 barrita de muesli	30g de frutos secos naturales
<b>COMIDA</b>			
1°Plato	Crema de calabaza y manzana	Espirales de colores salteadas con champiñones y parmesano	Judía verde con patata y zanahoria
2°Plato	Pollo asado	Salmón plancha	Bistec o hamburguesa de ternera plancha
Guarnición	½ patata asada	Tomate asado	Mazorca de maíz plancha
Postre	Uvas	Ciruela	Yogurt con 3 fresas laminadas
<b>MERIENDA</b> 1 hora antes del entreno			
	Táper de piña 1 yogurt bebible	1 bollito de pan de nueces	2 mandarinas 30g de palitos de pan horneados
<b>CENA</b>			
1°Plato	Empanadillas horneadas de espinacas queso fresco y guisantes	Humus con dips de zanahorias	Ensalada 1
2°Plato	Rape al horno	Tortilla francesa	Lenguado plancha
Guarnición	Zanahorias baby	Ensalada verde	1c/arroz integral salteado con pasas
Postre	Yogurt	Kiwi y manzana	Mandarina

\*Ensalada 1: lechuga, tomate, ¼ aguacate, ½ pera a taquitos, 6 avellanas, 2c/maíz

## SEMANAL PARA GIMNASTAS

	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>				
	1 kiwi 1 vaso de leche semi 1 trozo de bizcocho de zanahorias	1 batido de plátano y fresas con leche semidesnatada 1 rebanada de pan de cereales con aceite	1 vaso de manzana y piña natural troceada 1 sandwich integral de jamón dulce y queso semi	1 zumo natural de naranja, manzana y zanahoria 1 pan de Viena con 1c/mermelada 20g de frutos secos naturales
<b>TENTEMPÍE MEDIA MAÑANA</b> Colegio / recreo				
	1 mandarina 2 tortitas de maíz	1 manzana	NO COLEGIO	NO COLEGIO
<b>COMIDA</b>				
	Tomate crudo laminado con albahaca fresca y 2 nueces	Fideos de arroz salteados con verduras	Raviolis frescos rellenos con aceite de oliva y parmesano	Ensalada mixta
	Ensalada de lentejas (lentejas, arroz blanco, cherrys, atún, maíz)	Lubina al horno	Pechugas de pollo plancha	Paella de pescado
	-	Verduras asadas	Brócoli	-
	Piña natural	Yogurt	Macedonia natural	1 bola de helado
<b>MERIENDA</b> 1 hora antes del entreno				
	1 vaso de zumo de naranja natural 1 barrita de muesli	Táper de fruta cortada 4 galletas María integral	Pan con chocolate	Libre
<b>CENA</b>				
	Gazpacho con tropezones de verduras	Crema de guisantes con taquitos de jamón país salteados	Ensalada verde sencilla	Crema de puerros y pera
	Tortilla de patata	Atún plancha	Pizza	Tortilla de verduras
	Calabacín asado	Patata panadera	-	Vegetales crudos o cocidos
	Yogurt	Cerezas	Yogurt de chocolate	Frutos rojos con taquitos de queso fresco

## MODELO DE ALIMENTACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<b>DESAYUNO</b>		
½ bol de sandía cortada 1 yogur natural 1 rebanada de pan de espelta (aceite de oliva) 1 loncha de jamón país	½ bol de kiwi y melocotón cortado 2 nueces 1 vaso de leche o bebida vegetal 1 rebanada de pan de semillas con aceite y orégano	Bol mezcla de: 1 bol con yogur natural, ½ plátano cortado, 1 cucharada de mezclum de frutos secos crudos, 2 cucharadas de frutos rojos, 3 cucharadas de copos de 5 cereales
<b>TEN TEMPIÉ MEDIA MAÑANA</b> Colegio / recreo		
1 zanahoria + 20 g de frutos secos naturales	3 tortitas de arroz integral + 1 manzana	1 pera y 20 g de picos de pan horneados
<b>COMIDA</b>		
1.º Plato Pasta integral salteada con espinacas, parmesano y tomate cherry	Crema de calabacín, patata y cebolla con 1 cucharada de pipas de calabaza	Gazpacho
2.º Plato Pechugas de pollo plancha	Salmón papillote	Ensalada de garbanzos: garbanzos, aguacate, queso fresco, rúcula
Postre 1 pera	1 rodaja de melón	Macedonia de fruta natural
<b>MERIENDA</b> 1 hora antes del entreno		
Fruta cortada + 1 rebanada de pan de semillas	Táper de uvas con queso fresco y nueces	Pan de cereales con pavo
<b>CENA</b>		
1.º Plato Ensalada de tomate, queso fresco y nueces	Judías verdes con patata y zanahoria vapor	Ensalada 1
2.º Plato Tortilla de espinacas	Lomo plancha	Rape al horno
Postre 1 nectarina	1 manzana	1 cuajada

\*Ensalada 1: mezclum lechugas, 1 cucharada sopera de almendras, ½ melocotón a taquitos, 2 cucharadas de quinoa

## SEMANAL PARA GIMNASTAS

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>			
½ bol de uva 1 vaso de leche o bebida vegetal, 1 cucharada de cacao puro 1 trozo de bizcocho de calabaza	½ bol de melón y mandarina 1 yogur 1 rebanada de pan de nueces	Zumo natural de naranja, arándanos y manzana 1 rebanada de pan redondo 30 g de queso fresco 1 cucharada de mermelada de mora	Carpaccio de fruta natural: piña, kiwi y 1 cucharada de almendras laminadas 1 sándwich de pan de espelta con jamón dulce, queso semi y ¼ aguacate laminado
<b>TEN TEMPIÉ MEDIA MAÑANA</b> Colegio / recreo			
40 g de tomates cherry + 20 g de frutos secos naturales	1 barrita de frutos secos y fruta seca	NO COLEGIO	NO COLEGIO
<b>COMIDA</b>			
Arroz integral salteado con maíz, guisantes y verduras juliana	Ensalada de tomate crudo con albahaca fresca	Espaguetis mezclados con espirales de calabacín y 1 cucharada de salsa pesto	Ensalada verde sencilla
Bacalao plancha	Lentejas con verduras y 1 cucharada de quinoa	Bistec de ternera plancha o hamburguesa de ternera plancha	Lasaña de atún y verduras
Yogur con granada	1 melocotón	Uvas	1 bola de helado
<b>MERIENDA</b> 1 hora antes del entreno			
1 ciruela + 2 galletas de copos de avena	Pan con chocolate	1 crep con yogur y frutos rojos laminados	1 yogur natural con 2 cucharadas de muesli y manzana laminada
<b>CENA</b>			
Ensalada de brócoli, naranja y sésamo	Vichyssoise	Crema de legumbres	Panaché de guisantes, zanahoria y judías verdes
Tortilla de patata	Fajita de pollo, aguacate, tomate laminado y mezclum lechugas	Lenguado a la plancha	Muslitos de pollo asados
1 kiwi	1 rodaja de piña natural	1 naranja laminada	Macedonia de fruta natural

Llevar siempre un botellín de agua para hidratarnos

Realizado por la nutricionista Saioa Segura.