**EL PLATO DEL ATLETA** 

DÍA DE ENTRENAMIENTO INTENSO

Doble entrenamiento o práctica de alta intensidad o el día de la competencia.

# **GRANOS + CARBS 35%**

- · Pasta
- · Arroz
- · Patatas
- · Cereales
- · Pan

## **PROTEÍNA MAGRA 25%**

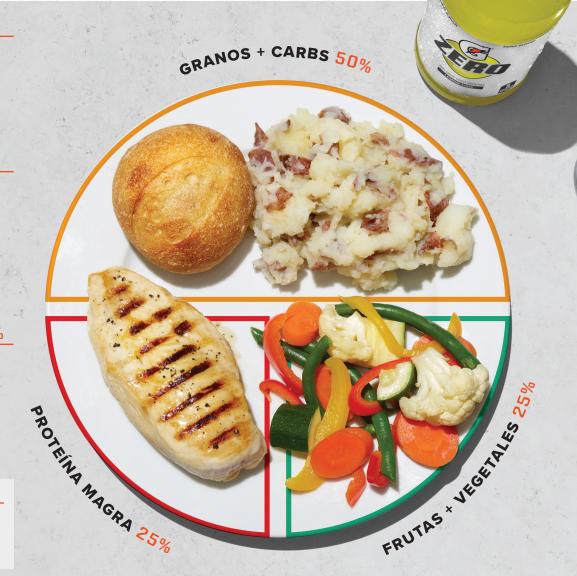
- · Pollo
- · Carne/carne de caza/cordero
- · Pescado
- Huevo
- · Lácteos bajos en grasa
- · Soya (ej. Tofu, tempeh)
- · Legumbres/nueces\*

### **FRUTAS + VEGETALES 40%**

- · Fresh Fruit
- · Canned Fruit
- Dried Fruit
- · Raw Vegetables
- Cooked Vegetables

#### **GRASAS**

- Aguacate
- Semillas
- Aceites
- Queso
- Nueces
- Mantequilla



**GATORADE** 

## **HIDRATACIÓN**

- · Agua
- · Lácteos/bebidas no lácteas
- · Jugo diluido
- Bebidas saborizadas (Bajas/cero calorías)
- · Café/té

#### **SABORES**

- · Sal/pimienta · Salsa
- Hierbas
- Mostaza
- Especias
- Catsup
- Vinagre