



VEGETABLES

FRUITS

BEANS &
LEGUMES

GRAINS &
PASTA

NUTS &
SEEDS

Inside a **VEGETARIAN** Diet For Athletes

What It Is & What It Means For Your Performance

It's pretty obvious, but being a vegetarian means eliminating meat from your diet. So, is it the right choice for you as an athlete? Let's take a closer look.

What's Good:

- Your diet is typically fiber rich, with lots of fruits & vegetables
- You usually don't eat as much saturated fat

Watch Out For:

- No meat means you must be strategic about your protein intake to get the amino acids your body needs for recovery after training
- It could be difficult to get certain vitamins and minerals that are found only in meat proteins

If You Do:

- Work hard on getting high-quality protein in every meal, like eggs, cheese, beans and grains
- Complete protein is super important for muscle recovery – food with whey or soy, like Greek yogurt, Gatorade Recover® Whey Protein Bars and tofu, are ideal

GATORADE
THE SPORTS FUEL COMPANY



Verduras

Frutas

Frijoles y
legumbres

Granos y
fideos

Nueces y
semillas

Dieta vegetariana para atletas

Qué es y qué significa para tu rendimiento

Parece bastante obvio, pero ser vegetariano significa eliminar la carne de tu dieta. Entonces, ¿es la mejor opción para ti como atleta? Examinemos el tema más a fondo.

Lo bueno:

- Tu dieta normalmente contiene mucha fibra, con muchas frutas y verduras
- Por lo general, no comes tanta grasa saturada

Fíjate:

- Cero carne significa que tienes que ser estratégico con respecto al consumo de proteína para obtener los amino ácidos que necesita tu cuerpo para recuperarse después de los entrenamientos
- Se te podría hacer difícil obtener ciertas vitaminas o minerales que solamente se encuentran en las proteínas de la carne

Si lo haces:

- Haz un esfuerzo para incorporar esa proteína de alta calidad en cada comida, con alimentos como huevos, queso, frijoles y granos
- La proteína completa es importantísima para la recuperación muscular – los alimentos que contienen suero de leche o soya, como el yogur estilo griego, las barras de proteína de suero de leche Gatorade Recover® Whey Protein Bars y el tofu, son ideales

GATORADE
THE SPORTS FUEL COMPANY