

## Ejemplo menú semanal para runners

Ln.	Ma.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Pan integral con aguacate o aceite de oliva + jamón serrano o pavo o queso fresco o huevo o atún					Pan blanco con crema de cacahuete y plátano troceado	Pan blanco con mermelada Zumo de manzana
					<b>Rodaje ZI- 2 largo</b>	<b>Series Intensas</b>
Yogur natural con fruta fresca o frutos secos					Yogur natural con Corn Flakes y fruta fresca	Batido de proteínas y plátano
Patata, zanahoria y judías al vapor Sepia plancha	Ensalada de arroz basmati con atún y tomates cherry	Pasta blanca con aceite de oliva, orégano y huevos a la plancha	Ensalada de lenteja con lechuga y queso Pavo a la plancha	Crema calabaza, patata y cebolla con pan tostado Pollo a la plancha	Pasta integral con verduras salteadas y heura o tofu	Tomate aliñado Lubina a horno con patatas asadas
<b>Rodaje ZI 50'</b>	<b>12k Progresivos</b>	<b>Series Intensas</b>	<b>Descanso</b>	<b>GYM + 30' ZI</b>		
Sopa de fideos Pollo a la plancha con ensalada verde	Crema calabaza, patata y cebolla Tortilla francesa con pan integral	Guisante salteado con puré de patata Salmón plancha	Ensalada tomate y mozzarella fresca Burguer ternera	Arroz basmati salteado con dátiles, manzana y atún en conserva	Tortilla de calabacín y patata asada (no frita) Pan blanco	Burrito de trigo con lechuga, pechuga de pollo y hummus

Ejemplo de menú para un/a runner adaptado a su plan de entrenamiento semanal. Priorizamos carbohidratos de fácil digestión en la comida previa, espialmente cuando se trata de entrenamientos exigentes, como por ejemplo series. Por otro lado, aprovechamos el día de descanso o las comidas posteriores para introducir más vegetales, legumbres o carbohidratos integrales. **No se incluyen cantidades ni gramajes, puesto que estos dependen de cada corredor, contexto y objetivo.**