

## Ejemplo de plan de dieta semanal para deportistas

Ln.	Ma.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Pan blanco con crema de cacahuete y plátano	Pan blanco con queso fresco desnatado y miel	Pan blanco con mermelada	Pan blanco con crema de cacahuete y plátano	Pan integral con aguacate y pavo	Pan blanco con mermelada Yogur desnatado con cereales de maíz	Pan blanco con crema de cacahuete y plátano
<b>Fuerza + rodaje</b>	<b>Trail running Z2</b>	<b>Flat run series</b>	<b>Fuerza + rodaje</b>	<b>Descanso</b>	<b>Trail tirada larga</b>	<b>Rodaje en bici</b>
Yogur con fruto seco	Yogur + plátano	Batido de proteínas + plátano y fresas	Yogur con fruto seco	Fruta fresca	Batido de proteínas + plátano	Yogur + plátano
Pasta integral con tomates cherry, queso fresco y orégano Contramuslo de pavo a la plancha	Ñoquis salteados con brócoli Salmón a la plancha	Arroz basmati con espárragos verdes y champiñón Pechuga de pollo a la plancha	Ensalada de garbanzos con espinacas frescas, melocotón, aguacate y atún	Crema de calabaza, puerros y patata Filete de ternera a la plancha	Pasta integral con salsa de cebolla, tomate triturado y pollo o heura	Lubina a la parrilla con patatas y pimientos asados
Fruta fresca						
Guisantes salteados Puré de patata Hamburguesa de pavo	Bowl de gazpacho Bocadillo de pan blanco con tortilla francesa	Ensalada tomate Sepia a la plancha Patatas asadas al horno	Contramuslos de pavo a la plancha Pimiento y berenjena escalivada	Arroz basmati con pasas deshidratadas, frutos secos y caballa o atún en lata	Crema de melón y aguacate Tortilla de patatas con tostadas de pan blanco	Tortitas de trigo con lechuga, pechuga de pollo y hummus

Ejemplo de menú pensado para un deportista que entrena a media mañana, dónde la ingesta clave va a ser el desayuno y, en aquellos entrenamientos más largos, también la cena previa. No solo se tiene en cuenta el valor energético de los alimentos, también se seleccionan los alimentos según su facilidad de digestión, teniendo en cuenta el tipo de entrenamiento posterior. Nada más llegar de entrenar, introducimos una ingesta recuperadora. 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.**