

Ejemplo de menú o comida para deportistas con problemas gastrointestinales

Comida	Propuesta alimentaria
Desayuno	Yogur o kéfir con cereales de maíz, plátano y nueces naturales
Comida	Arroz basmati con tomates cherry, pasas, aguacate y atún o bonito en conserva Pera o manzana sin piel
Snack pre entreno	Tostadas de pan blanco con mermelada
Cena post entreno	Crema patatas y puerros Hamburguesa de ternera con espárragos trigueros a la plancha Yogur natural y/o fruta fresca