

Menú para hacer un entreno **en ayunas** al mediodía o tarde

Nutricionalmente hablando y en un contexto deportivo, “*en ayunas*” se entiende por entrenar con baja disponibilidad de carbohidratos para que el metabolismo se vea obligado a oxidar grasas para obtener energía y desarrollar así, la **flexibilidad metabólica**.

¿Cuándo?	¿Qué?
Desayuno (10h)	Café sólo Tortilla francesa o revuelto de 3 huevos Queso Gouda Frutos secos al natural
Mediodía (15h)	Café sólo Cápsulas de sales minerales + agua
Entrenamiento (15:30h)	Rodaje a baja intensidad de 1h30 <i>*Con agua y cápsulas de sales cada 30 - 60'</i> <i>*Si el entreno dura >1h30, a partir de los 60' incluye alimentos o productos energéticos</i>
Merienda (17:30h)	Batido de whey protein con bebida de avena, plátano maduro y fresa
Cena (20h)	Ensalada de tomate, cebolla y aguacate Puré de patatas Hamburguesa de ternera Yogur natural