

Ejemplo dieta ciclista semanal

Ln.	Ma.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Café, te o infusión con o sin leche o bebida vegetal (sin azúcares) + Pan integral con aguacate y jamón serrano o pavo o queso fresco o huevo o atún + Pieza de fruta fresca					Pan blanco con crema cacahuete y mermelada Yogur desnatado con cereales	Pan blanco con mermelada Zumo de fruta
-	-	-	-	-	Fondo 5h	Intenso VO2Max
Yogur y/o frutos secos					Batido de proteínas + plátano	Batido de proteínas + plátano
Patatas y verduras horno Pechugas de pollo plancha	Ensalada de pasta blanca con atún y tomates cherry	Arroz basmati con aceite, orégano y huevos plancha	Ensalada de garbanzos con lechuga, pechuga pollo y aguacate	Crema de patata y calabaza con pan tostado Contramuslos de pavo plancha	Pasta integral con salsa de cebolla, tomate triturado y pollo o heura	Ensalada tomate Lubina con patatas asadas
Recuperación activa	Rodaje con desnivel 3h	Series en llano	Descanso	Rodaje aerób. 1h30	-	-
Gazpacho Salmón plancha con arroz integral de guarnición	Pimiento y berenjena escalivada Tortilla francesa con tostadas de pan integral	Puré de patata con guisantes salteados Contramuslo pavo plancha	Ensalada tomate y mozzarella fresca Hamburguesa de ternera	Arroz basmati con pasas, frutos secos y caballa o atún en lata	Sopa de melón y aguacate Tortilla patatas con tostadas de pan blanco	Tortitas de trigo con lechuga, pechuga de pollo y hummus

Ejemplo de menú para un/a ciclista adaptado a su plan de entrenamiento semanal. Priorizamos carbohidratos de fácil digestión en la comida previa, especialmente 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.**