



MENÚ PARA CICLISTAS

ENTRENAMIENTO

DESAYUNO :

Tostadas integrales con aguacate y huevos revueltos.

Zumo de naranja natural.

Yogur griego con frutas y miel.

ALMUERZO :

Ensalada de pasta integral con pollo a la plancha, verduras mixtas y aderezo de vinagreta balsámica.

Batido de proteínas con frutas y leche.

CENA :

Arroz integral con verduras salteadas y filete de pescado a la plancha.

Ensalada verde con tomate, pepino y aliño de aceite de oliva virgen extra.

SNACKS :

Frutos secos mixtos.

Barrita energética casera (avena, frutos secos, miel).

DÍA ANTES DE CARRERA

DESAYUNO :

Tortilla de patatas española.

Pan integral con tomate rallado y aceite de oliva.

Plátano.

ALMUERZO :

Paella de mariscos y pollo.

Ensalada de tomate y cebolla.

Fruta fresca de temporada.

CENA :

Espaguetis al pesto con pollo a la plancha.

Pan integral.

Yogur natural con miel.

SNACKS :

Barrita de cereales.

Fruta deshidratada.

DÍA DE CARRERA

DESAYUNO :

Tostadas con mermelada.

Plátano.

Café o té.

DURANTE LA CARRERA :

Barritas energéticas.

Geles energéticos.

Agua y bebidas isotónicas.

DESPUÉS DE LA CARRERA :

Sandwich de pavo y queso en pan integral.

Batido de proteínas con plátano.

Frutos secos.

CENA :

Dorada a la cerveza

DÍA DESPUÉS DE CARRERA

DESAYUNO :

Tortilla de espinacas.

Tostadas integrales con aceite de oliva.

Zumo de naranja natural.

ALMUERZO :

Lentejas estofadas con verduras y trozos de pollo.

Ensalada verde.

Yogur griego con frutas.

CENA :

Paella de verduras con gambas.

Pan integral.

Fruta fresca de postre.

SNACKS :

Batido de proteínas.

Barrita de cereales.

CONSEJOS NUTRICIONALES

Carbohidratos Complejos:

Los carbohidratos complejos, como la pasta, el arroz integral y el pan integral, proporcionan energía de liberación lenta, lo que ayuda a mantener niveles de glucosa estables en sangre durante entrenamientos prolongados. Esto permite un rendimiento sostenido y una recuperación más rápida.

Proteínas Magras:

Las proteínas magras, como el pollo, el pavo, el pescado y los huevos, son esenciales para la reparación y el crecimiento muscular. Ayudan a reconstruir los tejidos musculares dañados durante el entrenamiento, promoviendo la recuperación y fortaleciendo los músculos para mejorar el rendimiento.

Grasas Saludables:

Las grasas saludables, presentes en alimentos como el aguacate, los frutos secos y el aceite de oliva, proporcionan energía de alta calidad y ayudan a mantener la función celular, la salud del corazón y la absorción de vitaminas liposolubles. Además, pueden contribuir a reducir la inflamación y mejorar la salud general.

Frutas y verduras:

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Proporcionan nutrientes esenciales para mantener el sistema inmunológico, combatir la inflamación, mejorar la recuperación y promover la salud cardiovascular. Además, su alto contenido de agua ayuda a mantener una adecuada hidratación.

Hidratación Adecuada:

Mantenerse bien hidratado es fundamental para el rendimiento y la salud. El agua es esencial para regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y eliminar toxinas. Durante el ejercicio, se recomienda consumir agua regularmente y utilizar bebidas isotónicas para reponer los electrolitos perdidos por el sudor.

Suplementación Inteligente:

Algunos ciclistas pueden beneficiarse de la suplementación, especialmente en ciertos momentos, como antes, durante o después de entrenamientos intensos o competiciones. Suplementos como proteínas en polvo, aminoácidos de cadena ramificada (BCAA), creatina, vitaminas y minerales pueden ser útiles para cubrir necesidades específicas y optimizar el rendimiento.

Planificación y Moderación:

Algunos ciclistas pueden beneficiarse de la suplementación, especialmente en ciertos momentos, como antes, durante o después de entrenamientos intensos o competiciones. Suplementos como proteínas en polvo, aminoácidos de cadena ramificada (BCAA), creatina, vitaminas y minerales pueden ser útiles para cubrir necesidades específicas y optimizar el rendimiento.

John Luck