Dieta semanal para un futbolista



HORARIOS

DESAYUNO: Pan blanco, dulces, miel, leche, té, café, mate cocido (1 hora antes del entrenamiento matutino).

ALMUERZO: Pastas, carnes (pollo, vaca, pescados), papa, ensaladas, zanahoria, batata, remolacha (2 horas antes del entrenamiento de la tarde).

MERIENDA: Leche o yogurt, pan blanco con dulces.

CENA: Tartas, tortillas, ensaladas, sopas, pizza, verduras (mínimo 2 horas después de finalizado el entrenamiento).

POSTRES: Frutas de estación.

RESUMIENDO: el desayuno debe de tener panes blancos con dulces y la infusión debe ser azucarada.

El almuerzo debe ser siempre con pastas o carnes acompañadas con hidratos de carbono (papas, batatas, remolachas, etc.).

La cena es más liviana y se elegirá comidas más simples en su preparación.

En la preparación se deberían evitar las frituras y la cantidad debe ser suficiente según lo que cada uno está acostumbrado a comer, evitando el exceso y no quedarse con ganas.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso