



Esquema de dieta per a un dia de competició a les 11:00

Esmorzar: (7-8:00 hores), millor si pot ser mitja hora abans.

1 Got de suc de fruites i,
1 bol de llet sencera o semidesnatada amb cereals o 'muesli' o,
2 llesques de pa amb formatge fresc, o amb dos talls de gall d'indi cuit o pernil dolç amb
1 cullerada sopera de mermelada o mel.
1 ó 2 cafès, té o infusions.
No prendre brioixos, embotits, o fregits (porc, ous, frankfurts...).

Durant el període previ a la competició (escalfament): (9:30-11 hores)

Assegurar la beguda hidroelectrolítica 1 litre. No preocupar-se si té ganes d'orinar, fer-ho fins abans de iniciar la competició. Practicar-ho durant l'entrenament en dies previs.
Molt aconsellable acostumar-se a prendre un suc de fruites o dues peces de fruita.
En el vestidor prendre una barreta energètica, o un complement nutritiu que ofereixi hidrats de carboni. NO SUCRE o GLUCOSA.

Tot seguit, després del partit (abans de 30 minuts)

Beure aigua o sucs. Al menys un 120 % del pes corporal perdut durant les dues hores següents al partit. És bo pesar-se el matí de la competició i just després d'acabar-la.

Acostumar-se a prendre dues barretes energètiques o fruita després de l'entrenament o partit.

Dinar: (14:00-15:30 hores)

Procurar dinar assegut. Sense preses. I fer un primer plat calent de verdura amb patata cuita / Plat de pasta sense salsa.
Assegurar una amanida variada.
Ració de carn (100 g) (gall d'indi, vedella, porc, be) amb arròs / Ració de peix.
2 llesques de pa.
1 ó 2 peces de fruita / iogurt, quallada o mató amb mel o mermelada.
No prendre postres de pastisseria, sobretot aquells que continguin nata o sucre refinats.
Després de dinar, cal caminar una mica (5-10 min.) i no fer la migdiada de seguida o quedar-se descansant. Després si es vol, fer una petita migdiada de 15-20 minuts.
A l'acabar del descans després del dinar, beure suc de fruites, o prendre un iogurt.

Berenar o un piscoabis, després del passeig o de la petita migdiada. (15:30-16:00)

1 peça de fruita / un suc de fruites / un tetrabrik que aporti HC*
Assegurar una aportació d'aigua.

Sopar

Plat de sopa amb pasta / plat de pasta /
Amanida vegetal amb blat de moro,
1 ració de peix / 1 ració de carn
2 llesca de pa o un panet
1 peça de fruita / un iogurt desnatat /macedònia de fruites

Evitar l'alcohol, com a mínim en les 24 hores posteriors al partit.

*HC= hidrats de carboni

**ad libitum: segons les necessitats, fins el màxim que es desitgi..