

**SANTA
MADRE**

MARATHON NUTRITIONAL STRATEGY

PROTOCOLO MARATÓN

En este evento, es importante la ingesta de hidratos de carbono 2 días antes de la prueba.

Aplicaremos una estrategia nutricional con alto contenido de hidratos de carbono, con el fin de asegurar la energía durante el esfuerzo y facilitar la recuperación.

2 DÍAS ANTES

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Porridge leche de avena con avena, canela. Kiwi	Tostada de pan de molde con dulce de membrillo y nueces Zumo naranja Natural	1- Ensalada arroz: Arroz basmati con tomates cherry, nueces, pasas, aguacate, queso fresco 0%, atún al natural, aceite y sal. Espaguetis con carne picada. Fruta	Tostada con queso fresco y jamón york 2- Naranjas	ENSALADA COMPLETA POLLO AL HORNO CON PATATA Y BONIATO ASADO. YOGURT/ARROZ CON LECHE.

1 DÍAS ANTES

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
TOSTADAS YOGURT CON CEREALES FRUTA	½ BOCADILLO ATÚN AL NATURAL y tomate. ZUMO NARANJA NATURAL	1- Ensalada arroz: Arroz basmati con tomates cherry, nueces, pasas, aguacate, queso fresco 0%, atún al natural, aceite y sal. Patata y boniato con orégano y un poco de aceite por encima. 3- Pollo deshuesado sin piel a la plancha 4- postre Piña natural, kiwi.	Tostadas con tomate y Pavo 2- Naranjas	Ensalada de patata y boniato cocido. 2- Pasta/Arroz con Tomate y Pechuga de pollo, nueces y pasas con salsa soja (japonés). 3- Tortilla 1 yema y 2 claras. 4- Yogur natural con un poco de miel.

DESAYUNO

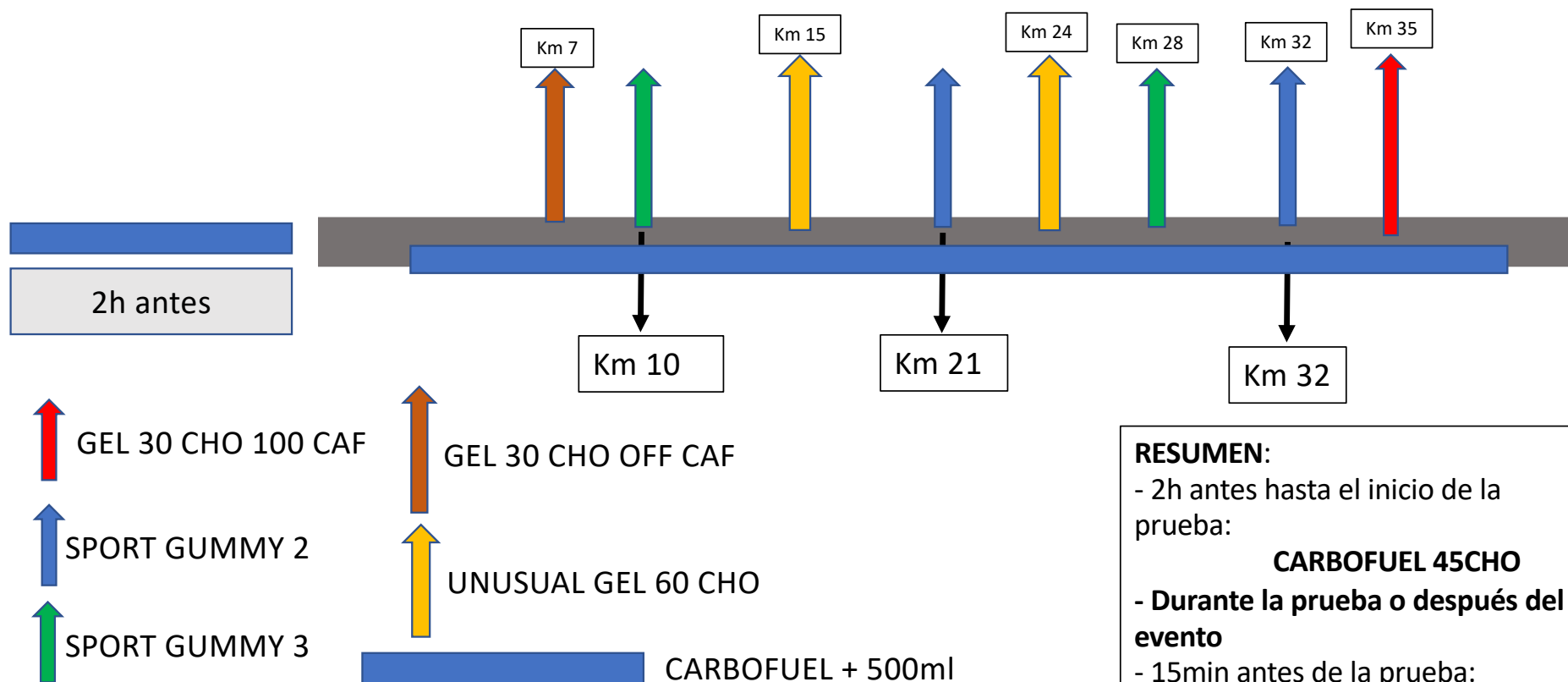
EJEMPLO DE DESAYUNO

- Porridge leche de avena con avena/muesli, canela y Kiwi.
- Tostada de pan molde con tomate y aceite y sal.

Zumo naranja sin pulpa

Café

ESTRATEGIA NUTRICIONAL DEL EVENTO



*La segunda toma del CARBOFUEL 45CHO se dosificará durante el evento, para ello es necesario una persona auxiliar que esté presente en los avituallamientos, se dividirá los 500ml entre 4 tomas. Si no fuera posible se dejaría para tomar nada más terminar la prueba.

*IMPORTANTE: las distancias donde tomar cada cosa es orientativa, hay que tener en cuenta que siempre habrá que tomarlo justo antes de un avituallamiento para acompañarlo de agua.

RESUMEN:

- 2h antes hasta el inicio de la prueba:

CARBOFUEL 45CHO

- Durante la prueba o después del evento

- 15min antes de la prueba:

SPORT GUMMY 1

- Km 7:

GEL 30CHO OFF CAF

- Km 10:

SPORT GUMMY 2

- Km 14:

GEL 30 CHO OFF CAF

- Nada más terminar: