

SANTA MADRE
UNUSUAL FOOD

www.santamadreco.com



NUTRITIONAL STRATEGY

2 DÍAS ANTES

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

1 DÍA 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 desguesado 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

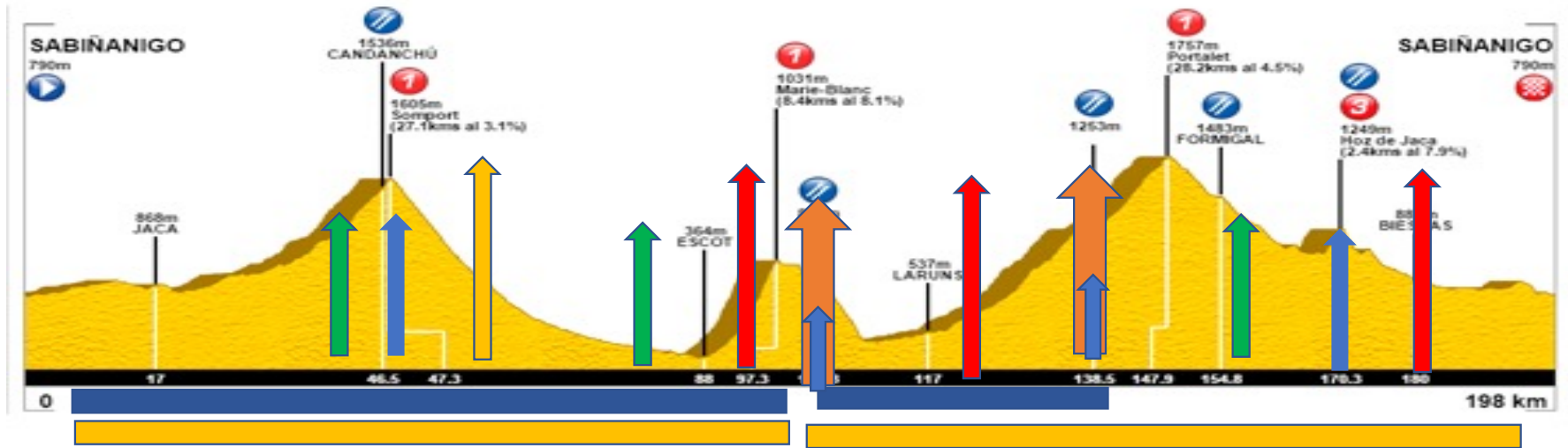
EJEMPLO DE DESAYUNO

- 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

NUTRITIONAL STRATEGY: QH (7-8H)



CH TOTAL: 611g carbohidrato
 Tempo: 7-8h
 CH/h: 80g/h



½ banana + 2 dátiles (40g)



Isotonic Drink



UNUSUAL FUEL + 500ml



Energy Jelly



SPORT GUMMY 2



GEL 30CHO 100 CAF (30g)



GEL 30CHO OFF CAF (30g)



UNUSUAL FUEL (60g)

2x 1/2 banana+2dates (80g)
 2x bidones + Isotonic Drink(30g)
 3x GEL 30CHO (90g)
 4x SPORT GUMMY 2 (40g)
 3x ENERGY JELLY (111g)
 1X UNUSUAL GEL (60)
 2x UNUSUAL FUEL (200g)
 TOTAL: 611g

SANTA MADRE
UNUSUAL FOOD

www.santamadreco.com