

# CONSELLS ALIMENTARIS PER ENCARAR L'INICI DE TEMPORADA

**50%**

**Verdures crues o cuites:** enciam, tomàquet, verdures planxa, mongeta... (planxa, bullit, saltejat, forn...)



**FRUITA:** hidrats de carboni, vitamines, minerals i aigua

**25%**

**Carbohidrats:** pasta, patata, arròs, quinoa, llegums

**25%**

**Proteïna:** carn, peix, ous, llegums...

Si tenim una bona base nutricional i no arribem als requeriments necessaris o no recuperem bé, es pot valorar la ingesta proteïna i creatina.



## PRE ENTRENAMENT/PARTIT

- Carbohidrats no integrals (pasta, arròs, pa) i de fàcil digestió.
- Moderat en proteïna
- Baix en greix i fibra (evitar integrals).

## DURANT ENTRENAMENT/ PARTIT

- Carbohidrats de fàcil digestió (dàtils, plàtan, fruita deshidratada)

## ÀPAT DESPRÉS D'ENTRENAMENT/ PARTIT

- Carbohidrats (integrals i no integrals), proteïna i vitamines i minerals no poden faltar!