

DIETA VEGANA / DIETA VEGETARIANA

Exclou tots els productes d'origen animal: la carn, el peix, els ous, la llet, el formatge, i qualsevol altre producte que prové d'animals.

La dieta vegetariana exclou la carn i el peix, però permet el consum de productes d'origen animal com els ous, la llet i el formatge.



Federació Catalana
de Basquetbol

SALUT
BQ

Clínica
Corachan

ALIMENTS RICS EN PROTEÏNA VEGETAL



Llegums



Seità



Soja Texturitzada



Tofu



Fruits secs



Tempeh



Llavors

NUTRIENTS A TENIR EN COMPTE EN ESPORTISTES



VITAMINA B12

- Només es troba de manera natural en productes d'origen animal. Valorar suplementació.



OMEGA-3

- Es troben en aliments com llavors de xia, lli i nous.



FERRO

- No s'absorbeix tan fàcilment com el d'origen animal, per la qual cosa és recomanable consumir fonts riques en ferro (llenties, espinacs) juntament amb aliments rics en vitamina C (cítrics, pebrot) per millorar la seva absorció.



CALCI

- important per la salut òssia. Consumir aliments com tofu, ametlles, bròquil, sèsam...

UNA DIETA VEGANA O VEGETARIANA POT SER IGUAL DE SALUDABLE, SEMPRE QUE ES PLANIFIQUI ADEQUADAMENT.

DIETA VEGANA / DIETA VEGETARIANA

ALIMENTS IMPORTANTS PER A LA RECUPERACIÓ EN DIA D'ENTRENAMENT I/O PARTIT



Aliments alts en carbohidrats com: arròs, patata, fruita, pa, civada...



Proteïnes com: llegum, soja, seità, tempeh, tofu...



Aliments rics en Omega3: llavors de xia, llavors de lli, nous...



Fruites i verdures: com fruits vermells, bròquil..

EXEMPLE DE BERENAR POST ENTRENAMENT:

- Torrada amb hummus i alvocat + fruita
- Iogurt de soja amb fruits secs i fruita
- Batut casolà amb iogurt, flocs de civada i plàtan

PARTIT 12h

EXEMPLE NUTRICIÓ VEGETARIANA

Sopar dia anterior:
crema de verdures + arròs amb tofu

Esmorzar previ (opcions):
2 torrades amb truita de 2 ous + fruita
iogurt amb cereals i fruita

Dinar post partit:
pasta amb bròquil i soja texturtitzada

Fruita

50%

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



FRUITA: hidrats de carboni, vitamines, minerals i aigua



Federació Catalana de Basquetbol

SALUT
BQ

Clínica
Corachan

EXEMPLE NUTRICIÓ VEGANA

Sopar dia anterior:
crema de verdures + arròs amb tofu

Esmorzar previ:
torrada amb crema de cacauet i plàtan

Dinar post partit:
pasta amb verdures i tempeh

Fruits vermells

25%

Carbohidrats: pasta, patata, arròs, quinoa, llegums



25%

Proteïna: tofu, seità, soja texturitzada, tempeh, ou...

