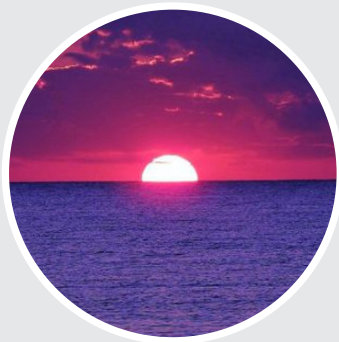


ESTRATÈGIES NUTRICIONALS DURANT EL RAMADÀ



Suhoor: és el menjar que es fa abans de l'alba, just abans que comenci el dejú.



Iftar: és el menjar per trencar el dejú, quan es pon el sol.

El ramadà pot tenir una durada entre 29 i 30 dies

Àpat abans de que surti el sol (el més a prop possible de la sortida del sol)

- Prioritzar hidrats de carboni integrals: pa integral, arròs integral, pasta integral...
- Incloure la proteïna de qualitat: ou, salmó, gall d'indi, pollastre, tonyina, proteïna vegetal
- Prioritzar greixos saludables: fruits secs, alvocat, olives, llavors...
- Fruites i verdures per assegurar les vitamines i fibra
- No abusar d'aliments que siguin alts en sucres
- Prioritzar hidratació amb: infusions, smoothies de fruita...

Just quan s'amaga el sol (si coincideix que s'està entrenant):

Fruita deshidratada: dàtils, orellanes, plàtan deshidratat

Fruita

HIDRATACIÓ!!!

Sopar

Començar amb caldos o sopes per tal d'hidratar-nos.

Assegurar que hi hagi verdures o hortalisses (intentar que hi hagi color al plat)

Introduir la proteïna de qualitat i de fàcil digestió: carn blanca, peix (salmó, lluç, dorada), ous (truita, ou planxa, remenat...)

Seguir adaptant la nutrició als entrenaments i intensitats (anar variant entre arròs, pasta, llegums...)

Introduir aliments rics en fruits secs, fruita i evitar els dolços.



Federació Catalana de Basquetbol

SALUT BQ

Clínica Corachan

EXEMPLE

ÀPAT ABANS DE QUE SURTI EL SOL



Opció 1:
Smoothie de fruites
Torrada de pa integral amb alvocat i 2 ous remenats



Opció 2:
infusió / logurt amb avena, fruita i fruits secs + torrada amb pavo

JUST QUAN S'AMAGA EL SOL



Fruita deshidratada (dàtils) + aigua

SOPAR



Caldo de verdures



Arròs amb verduretes i pollastre
logurt natural amb maduixes

Aigua

CONSELLS

Prioritzar hidratació entre iftar i suhoor.

Recomanable fer una migdiada.

Mirar el color de la orina abans dels entrenaments:

