



Treinos das Selecções Regionais Sub 16

Uma boa alimentação é uma condição muito importante para o bom rendimento de um desportista.

Assim, nos dias de estágio (onde temos muitas horas de actividade desportiva) é muito importante termos cuidado com a nossa alimentação.

Assim, nos treinos de dia 1 de Novembro, 1 e 8 de Dezembro todos devem levar um almoço recomendado para desportistas.

Aqui fica uma proposta!

Bons treinos!

Lanche Meio da Manhã

Escolher entre:

Iogurte

Pacote de leite natural (não dar leite com chocolate)

Compal essencial

Barras de cereais muesli

Barras de mel com sésamo

Pão com mel ou com queijo ou fiambre (preferir os magro) ou ovo cozido ou atum

Nozes

Fruta

Nozes, avelãs, amêndoas (naturais não comprar fritas nem torradas)

PROIBIDO: bolachas, donuts, pacotes de batata frita, barras de cereais tipo chocapic, chocolates, refrigerantes, bolachas, bolos.
--

Exemplos: (depende da fome do jogador)

iogurte + barra + fruta

barra + fruta + algumas nozes tipo 4

compal essencial + 1 sandes

iogurte + 1 sandes

sumo + 1 sandes

1 pacote de leite individual 200ml + 1 sandes + fruta



Almoço

Bife de peru ou frango (pode ser grelhado, picada ou cortado aos bocadinhos com cogumelos) ou peixe (ex: atum)

Não fazer mais que 100-150g de carne ou peixe, é preferível que o jogador coma mais arroz ou batata.

Arroz ou batata* (mas pode ser massa)

É preferível o Arroz ou Batata (em vez de massa) porque os treinos entre o treino da manhã e o treino da tarde temos apenas 2 horas. O arroz e batata são de absorção mais rápida o que os torna mais aconselháveis nesta situação.

Caso tivéssemos 3/4 horas entre os treinos, a massa seria a escolha indicada.

Legumes (ex: cenoura, espinafres, courgettes, milho, cogumelos) ou salada (ex: alface, cenoura, tomate, milho, nozes ou sementes)

Fruta e/ou gelatina

Não usar natas, queijos gordos, maioneses, frito.

Durante os treinos -- bebida enérgica (golddrink , Isostar, etc) e MUITA ÁGUA

Lanche Meio da Manhã

Igual ao Lanche da Manhã