



## Esquema de dieta per a un dia de partit a les 17:00

### Esmorzar: (8-9:00 hores)

1 Got suc de fruites  
1 bol de llet sencera o semidesnatada amb cereals o 'muesli'  
2 llesques de pa amb formatge fresc, o amb dos talls de gall d'indi cuit o pernil dolç  
1 cullerada sopera de mermelada o mel  
Cafè, te o infusions.  
No prendre brioixos, embotits, o fregits (porc, ous, frankfurts...)

### A mig matí: (11 hores)

Optatiu prendre un suc, nèctar de fruites o una peça de fruita

### Dinar: (12:30-13:30 hores)

Plat de verdura amb patata cuita / Plat de pasta sense salsa  
Amanida variada  
Ració de carn (100 g) (gall d'indi, vedella, porc, xai) amb arròs / Ració de peix  
2 llesques de pa  
1 ó 2 peces de fruita / iogurt, quallada o mató amb mel o mermelada.  
No prendre postres de pastisseria, sobretot aquells que continguin nata o sucres refinats.

### Berenar o pisolabis, després del passeig o de la mini migdiada: (15-15:30 hores) Abans de l'escalfament.

1 iogurt amb cereals, o una barreta de 'muesli',  
1 peça de fruita / un suc de fruites / un tetrabrik que aporti HC\*  
Assegurar una aportació d'aigua.

### Durant el partit

En el descans hidratar-se en la mesura del possible. Administrar HC\* de fàcil assimilació, gel, líquid, semisòlid.

### Després del partit

Beguda hidoelectrolítica *ad libitum*\*\*  
Batut amb HC / Una o dues barretes energètiques / un tetrabrik que aporti HC  
Fruita

### Sopar

Plat de sopa amb pasta / plat de pasta /  
Amanida vegetal amb blat de moro,  
1 ració de peix / 1 ració de carn  
2 llesques de pa o un panet  
1 peça de fruita / un iogurt desnatat / macedònia de fruites

Evitar l'alcohol, com a mínim les 24 hores posteriors al partit.

\*HC= hidrats de carboni

\*\*ad libitum: segons necessitats, fins el màxim que es desitgi.