



Consells dietètics per al dia previ a un partit

Esmorzar

Sucs de fruita
Fruita fresca madura
Compota de fruites
Mel, melmelada o codony
Llet o iogurts desnatats
Pa blanc, torrades, galetes amb:
Formatge fresc, pernil dolç, gall d'indi o pollastre
Infusions, cafè o te lleugers o cacau

No prendre brioixos, embotits, o fregits (porc, ous, frankfurts...)

Petits menjars, berenar...

Fruits secs: panses, figues, dàtils, orellanes...
Entrepanys petits de pernil dolç, gall d'indi o pollastre
Galetes senzilles o similars.
Sucs de fruita
Fruita fresca madura
Especials: barretes energètiques, batuts comercials, etc...

Aigua, solucions energètiques, infusions suaus de forma regular

Dinar o sopar

Amanides diverses i de manera abundant

Primer plat

Verdura cuita
Caldos y sopes vegetals
Purés de verdura o llegums
Arròs, pasta, patates

Segons

Peix o carn a la planxa
Ou dur o passat per aigua

Postres

Llet, iogurt, quallada o formatge desnatats
Arròs amb llet, fruites madures, macedònia, natilles o flam.
Patisserie només si es baixa en greix.

La beguda ha d'estar basada per aigua mineral amb o sense additius comercials (sals hidroelectrolítiques, minerals, vitamines, etc...). Es poden prendre refrescos de forma ocasional durant el dia, sense abusar d'ells, 2 ó 3 es correcte. A l'acabar el dia cal beure com a mínim 2 litres de líquid.