

¿QUÈ MENJAR DESPRÉS DE L'ENTRENAMENT?

4 octubre, 2023



Després d'un entrenament intens, o un partit, és crucial proporcionar al teu cos els nutrients adequats per ajudar a la recuperació muscular, reposar energies i maximitzar els beneficis de l'exercici. L'alimentació després de l'entrenament exerceix un paper fonamental en l'optimització del teu rendiment i en la promoció d'una bona salut. Hi ha una sèrie d'aliments que hauries de prendre després d'un bon entrenament, o d'un partit. T'ho expliquem:

Proteïnes magres

Les proteïnes magres, com el pollastre, el peix, el tofu o els ous, són essencials després de l'entrenament, ja que ajuden en la reparació i el creixement muscular. Consumir una font de proteïnes de qualitat proporciona els aminoàcids necessaris per reconstruir i enfortir els músculs. Apta per opcions

baixes en greixos per facilitar la digestió i evitar una sensació de pesadesa després de l'exercici.

Carbohidrats complexos

Els carbohidrats complexos, com l'arròs integral, la quinoa, la batata o l'avena, són una font d'energia essencial, després de l'entrenament. Aquests aliments proporcionen glucosa, que reposa a nivells de glucogen als músculs i el fetge. A més, els carbohidrats complexos també són rics en fibra, la qual cosa ajuda a regular la digestió i proporciona una sensació de sacietat.

Fruites i verdures

Les fruites i verdures són fonamentals per proporcionar vitamines, minerals i antioxidants després de l'exercici. Aquests aliments ajuden a reduir la inflamació, enfortir el sistema immunitari i accelerar la recuperació muscular. Opta per opcions com a plàtans, baies, espinacs o bròquil, que són rics en nutrients i fàcils de digerir.

Làctics o alternatives vegetals

Altres aliments que menjar després de l'entrenament són els productes làctics o alternatives vegetals, com el iogurt grec, la llet o el iogurt d'ametlles. Són una excel·lent font de proteïnes i calci i ajuden a promoure la recuperació muscular, enfortir els ossos i mantenir un equilibri adequat d'electròlits en el cos. A més, el iogurt i altres làctics probiòtics poden ser beneficiosos per la salut digestiva.

Fruits secs i llavors

Els fruits secs i les llavors, com les ametlles, les nous i les llavors de xia, són una opció ideal per obtenir greixos saludables i proteïnes després de l'exercici. Aquests aliments són rics en àcids grassos omega-3, que té propietats antiinflamatòries i ajuden a la recuperació muscular. A més proporcionen fibra i antioxidants, la qual cosa contribueix a una bona salut en general.

Xocolata amb llet baixa en greix

La xocolata amb llet baixa en greix pot ser una opció deliciosa i satisfactòria que menjar després de l'entrenament. Conté una combinació de carbohidrats i proteïnes, la qual cosa ajuda a la recuperació muscular i a reposar els nivells d'energia. A més, la xocolata amb llet també pot proporcionar antioxidants i flavonoides que tenen beneficis per la salut cardiovascular.

Batuts de proteïnes

Els batuts de proteïnes són una opció convenient i efectiva per satisfer les necessitats de proteïnes després de l'entrenament. Pots optar per batuts de proteïnes en pols que continguin una combinació de proteïnes de sèrum, caseïna, soja o altres fonts de proteïnes d'alta qualitat. Aquests batuts són ràpids de preparar i fàcils de digerir, la qual cosa permet una absorció més ràpida dels aminoàcids essencials per a la recuperació muscular.