

GUIA D'ALIMENTS RECOMANATS ABANS DE FER ESPORT



A continuació us exposem una taula orientativa dels aliments recomanats i els no recomanats el dia que tinguis un partit de futbol o qualsevol altre prova esportiva.

Ja vam informar en altre article que s'ha de menjar dues hores abans d'un partit, i que si aquest és molt d'hora hem de fer un sopar, la nit anterior, abundant en hidrats de carboni d'efecte retardat, bàsicament pastes.

Aquí trobareu de l'aliment que escolliu per dinar, el més recomanable i el menys.

ALIMENT	RECOMANAT	NO RECOMANAT
Pa i productes de panificació i pastisseria	Pa integral, biscotes integrals, pa mixta, Pa de pessic casolans, productes de panificació i pastisseria amb poc greix, galetes integrals.	Pastissos de pasta de full, empanades, pastissos de crema, productes amb matèria grassa (xurros, bunyols, berlineses) productes amb mantega de porc, pastissos freds de tota mena, pastissos xocolata i/o nata i similars.
Pastes alimentàries	Flocs de cereals integrals, pasta i arròs integrals, germen de blat.	Preparats rics en greix i molt condimentats
Patates	Purè de patates, patata cuita amb pell, patata bullida.	Totes les formes que incloguin greix (fregits, saltejats, truita, ...)

Verdures/ Ensalades	Verdura fresca, ofegades i en puré	Evitar les flatulentes el dia anterior a una competició (coliflor, cues de Brussel·les...)
Fruita	Fruita fresca, fruita seca (petites quantitats) compota de fruita.	
Sucre i dolços	Pastissets de fruites seques, crispetes, barretes de musli, mel i confitures en petites quantitats.	Glucosa, dolços enganxosos de tota mena, sucre en grans quantitats.
Ous Aliments Farinacis	Ous passats per aigua, truita a la francesa sense matèria grassa, ous al plat, brou amb ou dur, creps.	Ous crus (batuts amb llet)
Productes lactis	Llet per beure, productes de llet agra, mató, batuts, sèrum de llet, formatges magres.	Tots els formatges grassos, extra-grassos. Rocafort, Gorgonzola. No es recomana prendre llet immediatament després del final partit.
Per untar el pa	Mantega, margarina vegetal no hidrogenada, crema de cacauet.	Mantega de porc, mantega de cacau.
Carn i productes càrnics	Carn magra, embotits magres, aus i caça.	Embotits (salami, botifarres, paté, pernil fumat i carn de porc fumada molt salada o adobada, salsitxes. Empanades, arrebossats. La cansalada, els fumats, carn de ànec, oca i caça.
Peixos	Peix amb poc greix (bacallà, lluç, rap, truita, esturió, orada i llenguado). Tots els bullits, ofegats o a la graella. El peix és de més fàcil digestió que no pas les carns. Es recomana un consum menor de tots els peixos greixosos (arengades, sardina, verat, anxova). Les conserves de peix com la sardina, tonyina o musclos en oli.	Les formes de cuinar: arrebossats i fregits.
Salses	Amanit amb suc de llimona, moltes herbes aromàtiques i una mica d'oli.	Totes les que es fan amb greix, mantega o nata.

Sopes	Brou de peix o de verdura magres (amb arròs o pasta): sopa de patates.	Brous greixosos
Begudes	Aigua mineral, te, suc de fruites, suc de fruites amb aigua mineral amb gas, suc d'hortalisses com tomàquet o pastanaga, cervesa de malta, begudes electrolítiques.	Begudes refrescants dolces, i alcohol de qualsevol tipus.