

Plan Nutrición Elena

Maratón 1

COMIDA:	CANTIDAD:	DESCRIPCIÓN:	CALORÍAS	HIDRATO.	PROTEÍNA	GRASAS
Desayuno						
Cereales fortificados	50g	1x Porción Grande	184kcal	42g	3.6g	0.4g
Manzana, verde, con piel	1	1x Mediana	92kcal	20g	1g	0.87g
Leche semi desnatada	300ml	1x Vaso	64kcal	6.1g	4.7g	2.3g
<i>Total:</i>			340kcal	68g	9.3g	3.6g
Media mañana (batido)						
Leche semi desnatada	300ml	1x Vaso	142kcal	13.5g	10.5g	5.1g
Plátano	1	1x Mediano	85kcal	19.9g	1.3g	0g
Copos de avena, finos	100g	1x Porción grande	374kcal	64g	10.9g	8.1g
<i>Total:</i>			600kcal	98g	22.7g	13.2g
Almuerzo						
Pasta, macarrones	100g	1x taza	338kcal	68g	11.9g	2g
Atún, en aceite, escurrido	45g	1x lata	49kcal	0g	11.2g	0.45g
Almendras, con piel	10g	1x Porción mediana	58kcal	0.7g	2.1g	5.3g
Salsa de tomate, casera	60g	2x cucharadas soperas	43kcal	3.8g	0.9g	2.7g
<i>Total:</i>			489kcal	73g	26.1g	10.4g
Merienda						
Pan, integral	64g	2x rebanadas	160kcal	28.7g	7.2g	1.9g
Mantequilla, sin sal	10g	1x cuchara	74kcal	0.06g	0.06g	8.2g
<i>Total:</i>			235kcal	28.8g	7.2g	10.1g
Intra entreno						
Bebida isotónica	500ml	1x botella	126kcal	31.5g	0g	0g
<i>Total:</i>			126kcal	31.5g	0g	0g
Post entreno						
Plátano	1	1x Mediano	86kcal	20g	1.2g	0.1g
Barrita de cereal, con fruta, sin chocolate	33g	1x barrita	118kcal	19.7g	1.8g	3.5g
<i>Total:</i>			204kcal	39.7g	3g	3.6g
Cena						
Aguacate	140g	1x normal	267kcal	2.7g	2.7g	27.3g
Arroz blanco, hervido, en agua sin sal	160g	1x porción mediana	227kcal	50g	4.8g	0.64g
Tomates cherry	85g	8x	12.7kcal	2.6g	0.43g	0.09g
Col rizada, hervida, en agua sin sal	130g	1x vaso	30.6kcal	1.3g	3.1g	1.4g

			CALORÍAS	HIDATO.	PROTEÍNA	GRASAS
Zanahoria, hervida, en agua sin sal	72g	2x pequeñas	21.4kcal	4.2g	0.36g	0.36g
Total:			558kcal	61g	11.4g	29.8g
Antes de dormir						
Zumo manzana, sin azúcares añadidos	300ml	1x Vaso	116kcal	28.8g	0.3g	0g
Total:			116kcal	28.8g	0.3g	0g
Plan Total:			2668kcal	428g	80g	71g

Análisis de Macronutrientes

	CARBOHIDRATOS	AZÚCARES	PROTEÍNA	GRASAS	SATUR.	ALCOHOL
Ingesta	428g	165.3g	80g	70.7g	20.6g	0g
g/kg peso	7.1	2.8	1.3	1.2	0.3	0
Kilocal (kcal)	1712	661	320	636	185	0

