

# EXEMPLO DE CARDÁPIO PARA CORREDORES



**PROTOCOLO  
NUTRICIONAL  
NO ENDURANCE**

DESTRAVE A SUA  
MÁXIMA PERFORMANCE



## CAFÉ DA MANHÃ

### **Opção Padrão**

Ovo 2 unid. + pão integral 2 unid.

Shake: banana 1 unid. + maçã 1 unid. + leite desnatado 200 ml + whey protein 30g + mel 20g (1c. de chá) + morango 40g + aveia em flocos 30g

## ALMOÇO

### **Opção Padrão**

Arroz 240g + feijão 85g + farofa 30g + peito de frango grelhado 150g + vegetais e legumes à vontade

## LANCHE DA TARDE

### **Opção Padrão**

Mingau de aveia: aveia em flocos 40g + leite desnat. 240ml + pasta de amendoim 15g (1c. de sopa rasa) + proteína em pó 30g

## JANTAR

### **Opção Padrão**

Purê de batata 210g + salmão ou frango grelhado 150g + vegetais e legumes à vontade

## CEIA

### **Opção Padrão**

logurte desnat. 170g + frutas vermelhas 70g

## MACROS

### Opção Padrão

- Proteína: 205g (30% das calorias)
- Carboidrato: 350g (49% das calorias)
- Gordura: 68g (21% das calorias)

### RENDIMENTO DE EXERCÍCIO NOS AMBIENTES QUENTES

Em temperaturas da pele acima de 27 °C, o rendimento começa a cair, e para cada aumento de 1 °C na temperatura da pele, o rendimento cai em 1,3%. Assim, apesar da temperatura interna ser um determinante importante para a fadiga, a temperatura da pele parece ter um papel marcante também (Cheuvront et al., 2010).

Mecanismos fisiológicos que possam contribuir potencialmente para o prejuízo do rendimento de um exercício em ambientes quentes

- Cardiovascular**
  - Pressão sanguínea
  - Fluxo sanguíneo
  - Distribuição de oxigênio
  - Remoção metabólica
- Sistema nervoso central**
  - Metabolismo cerebral
  - Níveis de neurotransmissores
  - Temperatura
- Músculo**
  - Temperatura
  - Metabólico
  - Feedback aferente
- Psicológico**
  - Conforto térmico
  - Esforço percebido
  - Motivação
  - Expectativas
- Respiração**
  - Hipocapnia
  - Alcalose
  - Respiração
  - Sensações

**Rendimento de exercício prejudicado em condições quentes**

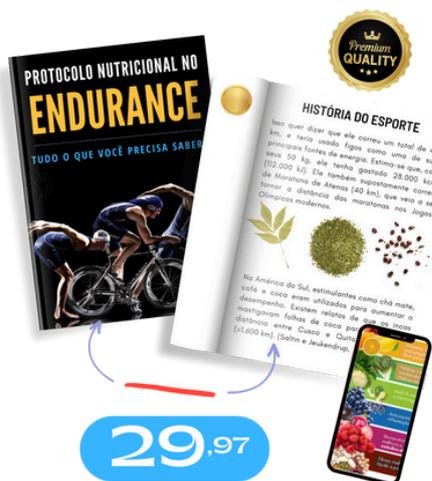


### BEBIDAS ESPORTIVAS

Na década de 1980, tínhamos diversos estudos mostrando que a desidratação poderia reduzir o desempenho e que a desidratação extrema poderia resultar em insolação e efeitos adversos na saúde. Esses estudos logo foram seguidos por trabalhos para otimizar a ingestão de líquidos durante o exercício;

As bebidas esportivas apareceram nas prateleiras das lojas especializadas e supermercados, e seu público-alvo era o crescente número de corredores de longa distância e outros atletas.





SAIBA MAIS

Alcance o Pico da Performance com a Nutrição no Endurance!

SAIBA MAIS



# Tabela Comparativa - Grupo dos Carboidratos Equivalentes a 1 porção ou 20g de carboidratos

| <u>RAÍZES</u>          | <u>CEREAIS</u>          |  | <u>LEGUMINOSAS</u>         | <u>LEGUMES</u>                 |
|------------------------|-------------------------|--|----------------------------|--------------------------------|
| Batata inglesa<br>120g | Arroz<br>80g            |  | Ervilha<br>130g            | Couve flor cozida<br>410g      |
| Batata doce<br>110g    | Macarrão<br>80g         |  | Edamame<br>90g             | Brócolis cozidos<br>400g       |
| Mandioquinha<br>110g   | Quinoa cozida<br>80g    |  | Feijão carioca<br>130g     | Cenoura cozida<br>230g         |
| Mandioca<br>60g        | Milho<br>110g           |  | Lentilha cozida<br>80g     | Beterraba cozida<br>220g       |
| Inhame cozido<br>90g   | Farinha de Arroz<br>30g |  | Feijão preto<br>90g        | <b>Abóbora Cabotiá</b><br>200g |
| Cuscus<br>90g          | Aveia em flocos<br>35g  |  | Grão de bico cozido<br>60g | Abobrinha cozida<br>400g       |

Pensando em fornecer volume na refeição, as melhores opções são batata inglesa, batata doce e mandioquinha. (BAIXA DENSIDADE CALÓRICA)

Pensando em menos volume na refeição, as melhores opções são: Arroz, Macarrão, Aveia

Todos os legumes você pode consumir à vontade, pois possuem baixa densidade calórica

As leguminosas são interessantes, pois são ricas em proteínas e carboidratos.

Quer melhorar sua performance esportiva com um cardápio personalizado? Descubra minha metodologia nutricional e agende uma consulta online agora mesmo!

**SAIBA MAIS**

# GORDURA E CARBOIDRATO

## Medidas caseiras



**Castanha do Pará ~ 16 unid. - 80g**

**560 kcals/ 4g de CHO/ 8g de PTN/ 56g de LIP**



**Castanha do Pará ~ 6 unid. - 30g**

**210 kcals/ 1.5g de CHO/ 3g de PTN/ 21g de LIP**



**1 colher de sopa de azeite ~ 15 ml**

**125 kcals/ 0g de CHO/ 0g de PTN/ 13,85g de LIP**



**1 colher de chá de azeite ~ 5 ml**

**42 kcals/ 0g de CHO/ 0g de PTN/ 4,62g de LIP**

**30ml de azeite ~ Quando a pessoa não usa com cautela**

**250 kcals/ 0g de CHO/ 0g de PTN/ 27,7g de LIP**



**Pasta de amendoim - 30g**

**182 kcals/ 6g de CHO/ 8,2g de PTN/ 14g de LIP**



**Pasta de amendoim - 15g**

**91 kcals/ 3g de CHO/ 4.1g de PTN/ 7g de LIP**



**Doce de leite ~ 1 colher de sopa - 20g**

**69 kcals/ 12g de CHO/ 1,4g de PTN/ 1,5g de LIP**



**Doce de leite ~ 1 colher de chá rasa - 10g**

**34 kcals/ 6g de CHO/ 0,7g de PTN/ 0,75g de LIP**

# Lista de compras

- Creme de ricota light ou Requeijão light;
- Frango, carne, peixe (proteínas)
- Batata, abóbora, arroz, macarrão;
- Abobrinha, cenoura, pimentão, tomate (legumes)
- OVOS
- Atum sólido em lata;
- Pão integral ou RAP 10 ;
- Banana, melancia, melão, morango, uva (frutas);
- Molho de tomate (para colocar na crepioca)
- Alface
- Iogurte desnatado (BATAVO) 170g
- Gelatina Diet (Pode consumir a vontade)
- 
- 
- 

