

# 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)

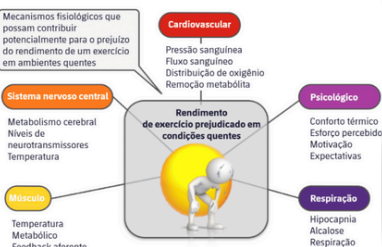
### RENDIMENTO DE EXERCÍCIO NOS AMBIENTES QUENTES

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

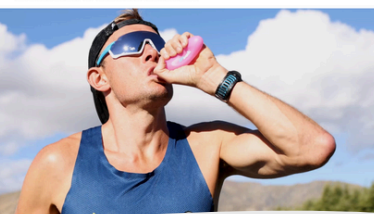
**Rendimento de exercício prejudicado em condições quentes**

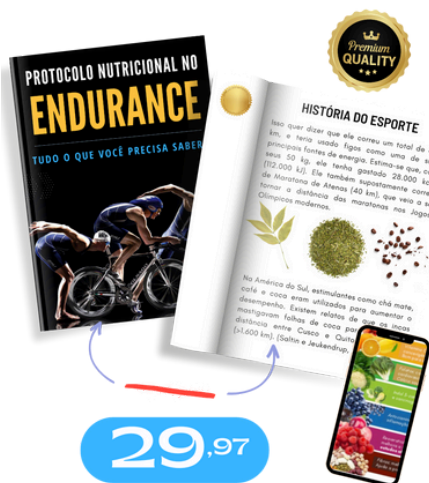


### BEBIDAS ESPORTIVAS

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.

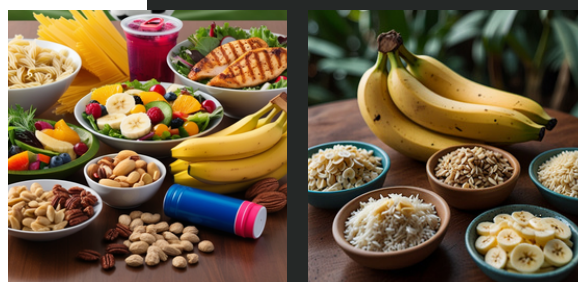




SAIBA MAIS

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

