

MENÚ SEMANAL PARA NADADORES

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA (PRE-ENTRENO)	CENA (POST-ENTRENO)
Lunes	Avena con yogur y plátano	Pasta integral con pollo y tomate natural	2 dátiles + café	Merluza al horno con patata cocida
Martes	Tostadas integrales con pavo y zumo	Arroz blanco con lentejas suaves	Plátano maduro	Tortilla francesa (2 huevos) y ensalada
Miércoles	Batido de leche, avena y fresas	Pechuga a la plancha con puré de patata	Pan blanco con mermelada	Salmón a la plancha con espárragos
Jueves	Tostadas con queso fresco y miel	Macarrones con atún (sin grasa)	Puñado de pasas + té	Pechuga de pavo con boniato asado
Viernes	Avena con leche y manzana asada	Pollo asado con arroz basmati	Plátano + bebida isotónica	Revuelto de claras con gambas
Sábado	Tortitas de avena con sirope ligero	Ternera magra con guarnición de verdura	Yogur líquido	Pizza casera (masa fina, pollo, verduras)
Domingo	Libre (Desayuno relajado)	Paella o arroz caldoso (Día de carga)	Fruta de temporada	Pescado blanco al papillote