

/ Notícias

Dica de 10 lanches para consumir antes dos treinos

Uma dúvida muito frequente no meio esportivo é: o que consumir antes do treinamento? Confira 10 dicas de lanche para o pré-treino

23/10/2011 11:47 | Por Marco F. Jafet www.jafetnutricao.com.br



Uma dúvida muito frequente no meio esportivo é: o que consumir antes de um treino? Fica sempre a incerteza do que devemos combinar para obtermos um desempenho mais satisfatório, que optimize nossa performance.

Muitas pessoas deixam de comer ou fazem combinações erradas que prejudicam o desempenho na atividade. Para sanar essas dúvidas, selecionei 10 lanches que auxiliaram a boa nutrição no pré-treino.

1- Pão integral (2 fatias) / 1 colher de sopa de creme de ricota/ 2 fatias de peito de peru/ 1 copo de 200 ml de suco de laranja.

2- Torrada integral (2 unidades) / 1 colher de sopa de creme de cottage/ 4 fatias de blanquet de peru/ 1 copo de 200 ml de água de coco.

3- Granola (2 colheres de sopa)/ cereal integral (1 xícara de chá)/ banana (1 unidade)/ leite de soja (1 copo de 200 ml).

4- Leite de arroz (1 copo de 200 ml)/ banana (1/2 unidade)/ maçã (meia unidade)/ aveia (2 colheres de sopa)/ Whey protein (1 dose). Uma opção perfeita, pois combina carboidrato, fibras e proteínas.

5- Pão integral (2 fatias)/ 1 colher de sopa de cream cheese / 2 fatias de peito de chester/ 1 suco de caixinha 200 ml.

6- Mix de frutas desidratadas (2 colheres de sopa)/ iogurte (1 pote de 200 ml). Ótima escolha de fibras e proteínas, além de antioxidantes.

7- Castanha do Pará (3 unidades) / Castanha de Caju (5 unidades) / uva passa (10 unidades) / suco de abacaxi (1 copo de 200 ml).

8- Banana (1 unidade) / aveia (2 colheres de sopa) / suco de soja (200 ml).

9- Leite de Arroz (1 copo de 200 ml)/ Papaia (1/2 unidade)/ laranja (1 copo de 200 ml)/ mel (1 colher de chá).

10- Pão integral (2 fatias)/ Patê de atum com coalhada (2 colheres de sopa de atum e 2 de coalhada) alface (1 folha média)/ tomate (2 rodela)/ cenoura (um colher ralada).

Confira artigos anteriores:

- O que comer antes e depois da atividade física?
- Os diferentes tipos de proteína e o uso esportivo.
- Carboidrato, mocinho ou vilão?
- Hidratação com carboidratos durante a corrida.



Colunista:

Marco F. Jafet

Nutricionista - CRN3 18105

Consultório: 3849-0592/8512

E-mail: marcojafet@jafetnutricao.com.br

Site: www.jafetnutricao.com.br



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia



349



12 comments

[Add a comment](#)



Marcelo Luiz de Freitas · Works at MVAR Soluções e Serviços

Achei algumas receitas complexas demais, pelos menos vi que o leite integral foi evitado em todas, não cai bem antes do treino.

[Reply](#) · [Like](#) · October 28, 2011 at 6:41am



Saryta Soraya · Internship at Academia Aquacenter

show Fran!!!!

[Reply](#) · [Like](#) · October 23, 2011 at 8:56am



Romeu Marques da Silva · Works at FAB.AER

BOA

[Reply](#) · [Like](#) · October 23, 2011 at 1:02pm

**Adamita Gonzaga**

Não coheço leite de arroz.

Reply · Like · October 23, 2011 at 8:38am

**Fabricio Sobreira** · Works at CEARA MOTOS

Opa, valeu pela dica!

Reply · Like · October 23, 2011 at 8:31am

**Janaína Cury** · Brasília, Brazil

Adorei... Realmente tinha essa dúvida. Obrigada

Reply · Like · October 23, 2011 at 12:11pm

**Valeria Costa** · Campinas, Sao Paulo

Que super, amei!!!

Reply · Like · October 23, 2011 at 2:29pm

**Rodrigues Garcia Arquelau** · Works at Bombeiro

Excelente! faço alguns.

Reply · Like · October 23, 2011 at 5:35pm

**José Hilton Moreira Hilton**

Iogurte e aveia, bem como maçã e banana, e as vezes castanhas e uvas pasta

Reply · Like · October 28, 2011 at 3:17am

**Jane Zanatta**

Leite de arroz é muito caro infelizmente!

Reply · Like · October 28, 2011 at 6:46am

**Manoel Da Silva Marques**


faço alguma desta dicas, mas na maioria das vezes uso 200ml de iogurte com tres colheres de granola e uma colher de mel. que tal é uma boa dica?

Responder · Curtir · 27 de Outubro de 2011 às 15:58

**Alexandre De Vasconcelos Franco**

Muito boa as opções, faço algumas e adiciono iogurte natural desnatado ao invés de leite. Abs.

Responder · Curtir · 28 de Outubro de 2011 às 08:11

 Facebook social plugin