











DIETISTA: Marc Gil  
Número de col·legiat: 1616

**Aquests menús estan elaborats seguint un criteri nutricional que té en compte:**

Oferir diàriament 3 tipus d'aliments proteics: una carn , un peix i un aliment proteic d'origen vegetal  
aquest plat s'ajusta a les necessitats proteiques estipulades per un esportista

i ha d'anar acompanyant necesàriament amb aliments energètics preferentment integrals o llegums (carbohidrats 1)  
a més de vegetals ( escollir sempre al menys una de les dues opcions ) crus o cuits



MENÚ PICNIC  
a escollir

Plat principal a escollir entre les tres opcions:

Amanida de pasta, tomàquet, blat de moro, tonyina i ou dur

Entrepà variat (opció integral): truita, pit de pollastre o tonyina  
wrap vegetal

Postres: Fruita o iogurt

Acompanyament: Fruits secs

Beguda: aigua

BERENAR:

Opció 1

Entrepà: formatge, pernil salat, pernil dolç tonyina

Fruita

logurt líquid

Opció 2

Bol de iogurt amb musli i fruita tallada