

5 KM**QUERÉTARO MARATÓN 20²⁵****HOMBRE CORREDOR****NUTRIÓLOGAS**
Adriana Sancén Díaz
Aixa Guerrero Mercado
Tannia Méndez Jiménez

AGENDA TU CITA:

442 105 7311**PRE ENTRENO**Té verde
1 pan integral con 1 cucharada
de crema de cacahuete

45 - 30 min previos

DURANTEAgua + 1 pizca de sal de grano
+ 1/4 de cucharadita de bicarbonato
+ 5 rodajas de pepino y el jugo de 1 limón

Beber en sorbos de 30ml

POST ENTRENO1 pieza o 1 taza de fruta
+ 1 taza de amaranto
+ 20gr de colágeno + agua

Idealmente inmediato

DESAYUNO**PORCIÓN**

1 a elegir Té / Café sin azúcar

Al gusto

1 a elegir Huevo / Pechuga de pavo / Q. Panela

2 huevos o 2 rebanadas gruesas

1 a elegir Tortilla de maíz / Pan integral

2 piezas

Verdura

Al gusto

COLACIÓN**PORCIÓN**

1 a elegir Pan integral / Media noche

2 rebanadas o 1 pieza o 1 media noche

1 a elegir Jamón / Atún / Pollo

3 rebanadas gruesas o 1 lata o 1/2 taza

Aguacate

1/3 pieza

COMIDA**PORCIÓN**

1 a elegir Ensalada / Verduras cocinadas

Al gusto

1 a elegir Pollo / Res / Pescado

150gr (pesar cocido)

1 a elegir Arroz / Pasta integral

1 taza

Frijoles

1/2 taza

1 a elegir Tortillas / Tostadas horneadas

2 piezas

Fruta

1 pieza o 1 taza

CENA**PORCIÓN**

Té de tila

Al gusto

1 a elegir Jamón / Pollo / Res / Atún

3 rebanadas o 70gr (pesar cocido) o 1 lata

Verdura

Al gusto

1 a elegir Tortilla de maíz / Tostada horneada

2 piezas

Fruta

1 pieza o 1 taza

RECOMENDACIONES

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, nada con edulcorantes.
2. La grasa permitida es la necesaria para cocinar (aceite vegetal o pam), evita el uso de crema, queso crema, mayonesa (ni light) parmesano, tocino, chorizo.
3. Las verduras las puedes utilizar en cualquier presentación a cualquier hora del día.
4. La recomendación saludable para endulzar es stevia o mascabado.
5. Recuerda, esto es un plan, ¡Se vale fallar! ¡Disfrútalo! ¡No abuses! No te retires del plan y vuelve en la siguiente comida.
6. El ejercicio será min. _____ veces por semana por _____ min.

| PRE ENTRENO | DURANTE | POST ENTRENO |
|---------------------|--|---|
| 1 barra de granola | Agua + 1 pizca de sal de grano + 1/4 de cucharadita de bicarbonato + 1 taza de jugo de fruta de bote | 1 fruta + 1 taza de amaranto + 20gr de colágeno + agua |
| 45 - 30 min previos | Beber en sorbos de 30ml | Idealmente inmediato |

| DESAYUNO | PORCIÓN |
|--|-------------------------------|
| <small>1 a elegir</small> Té de menta / Té de manzanilla | Al gusto |
| <small>1 a elegir</small> Jamón / Queso / Huevo | 3 rebanadas o 65gr o 2 piezas |
| <small>1 a elegir</small> Pan / Tortillas | 2 rebanadas |
| Fruta | 1 pieza o 1 taza |

| COLACIÓN | PORCIÓN |
|---|---------------|
| <small>1 a elegir</small> Pan integral / Tostadas | 2 piezas |
| <small>1 a elegir</small> Jamón / Queso / Atún | 60gr o 1 lata |
| Verdura | Al gusto |

| COMIDA | PORCIÓN |
|---|-----------------------------------|
| <small>1 a elegir</small> Ensalada / Verduras cocinadas | Al gusto (obligatoria) |
| <small>1 a elegir</small> Pollo / Res / Pescado | 140gr (pesar cocido) |
| <small>1 a elegir</small> Arroz / Pasta | 1 taza |
| Tortilla de maíz | 3 piezas |
| Fruta con granola | 1 pieza o 1 taza con 2 cucharadas |

| CENA | PORCIÓN |
|---|-----------------------------|
| <small>1 a elegir</small> Té de menta / Té de salvia | Al gusto |
| <small>1 a elegir</small> Atún / Pollo / Queso | 1 lata o 90gr o 3 rebanadas |
| <small>1 a elegir</small> Tortilla de maíz / Galletas saladas | 3 piezas o 10 piezas |
| <small>1 a elegir</small> Ensalada / Verduras cocinadas | Al gusto |
| Fruta | 1 pieza o 1 taza |

RECOMENDACIONES

- Tomar durante el día 2 litros de agua simple, nada con edulcorantes.
- La grasa permitida es la necesaria para cocinar (aceite vegetal o pam), evita el uso de crema, queso crema, mayonesa (ni light) parmesano, tocino, chorizo.
- Las verduras las puedes utilizar en cualquier presentación a cualquier hora del día.
- La recomendación saludable para endulzar es stevia o mascabado.
- Recuerda, esto es un plan, ¡Se vale fallar! ¡Disfrútalo! ¡No abuses! No te retires del plan y vuelve en la siguiente comida.
- El ejercicio será min. _____ veces por semana por _____ min.

21 KM



QUERÉTARO MARATÓN 20²⁵

HOMBRE CORREDOR



NUTRIÓLOGAS

Adriana Sancén Díaz
Aixa Guerrero Mercado
Tannia Méndez Jiménez

AGENDA TU CITA:

442 105 7311

| PRE ENTRENO | DURANTE | POST ENTRENO |
|--|--|--|
| Licuar 1 plátano + 1/2 taza de avena de bebida vegetal de coco o almendra o agua | Agua + 1 pizca de sal de grano + 1/4 de cucharadita de bicarbonato + 1 taza de jugo de fruta | 1/2 plátano + 1 taza de amaranto + 20gr de colágeno + agua |
| 45 - 30 min previos | Beber en sorbos de 30ml | Idealmente inmediato |

| DESAYUNO | PORCIÓN |
|---|------------------|
| <small>1 a elegir</small> Agua de sabor / Té | Al gusto |
| <small>1 a elegir</small> Huevo / Pechuga de pavo / Q. Panela / Q. Oaxaca | 3 piezas o 90gr |
| <small>1 a elegir</small> Tortilla de maíz / Tostada horneada | 3 piezas |
| Verdura | Al gusto |
| Fruta | 1 pieza o 1 taza |

| COLACIÓN | PORCIÓN |
|--|-----------------------------------|
| <small>1 a elegir</small> Jamón / Q. Panela / Pollo / Atún | 3 rebanadas o 90gr o 1 lata |
| <small>1 a elegir</small> Pan integral / Pan tostado | 2 rebanadas |
| Aguacate | 1/3 de pieza |
| Verdura | Al gusto |
| Fruta con granola | 1 pieza o 1 taza con 3 cucharadas |

| COMIDA | PORCIÓN |
|---|----------------------|
| <small>1 a elegir</small> Sopa / Crema de verdura | 1 plato (opcional) |
| <small>1 a elegir</small> Ensalada / Verduras cocinadas | Al gusto |
| <small>1 a elegir</small> Pollo / Res / Pescado (sin grasas visibles / cocinada) | 180gr (pesar cocido) |
| <small>1 a elegir</small> Arroz / Pasta | 1 taza |
| <small>1 a elegir</small> Tortilla de maíz / Tostadas | 3 piezas |
| *Postre: 1 rebanada de pan integral + 2 cucharaditas de queso crema + 2 cucharaditas de mermelada | |

| CENA | PORCIÓN |
|---|-----------------------------|
| Té de canela | Al gusto |
| <small>1 a elegir</small> Jamón / Q. Panela / Pollo / Atún | 3 rebanadas o 90gr o 1 lata |
| Verdura | Al gusto |
| <small>1 a elegir</small> Tortilla de maíz / Tostada horneada | 2 piezas |
| *Licuar o comer por separado: 1 taza de leche de almendra o coco o yogurt natural + 1 pieza o 1 taza de fruta + 4 cucharadas de avena o amaranto | |

RECOMENDACIONES

- Tomar durante el día 2 litros de agua simple, nada con edulcorantes.
- La grasa permitida es la necesaria para cocinar (aceite vegetal o pam), evita el uso de crema, queso crema, mayonesa (ni light) parmesano, tocino, chorizo.
- Las verduras las puedes utilizar en cualquier presentación a cualquier hora del día.
- La recomendación saludable para endulzar es stevia o mascabado.
- Recuerda, esto es un plan, ¡Se vale fallar! ¡Disfrútalo! ¡No abuses! No te retires del plan y vuelve en la siguiente comida.
- El ejercicio será min. _____ veces por semana por _____ min.



| PRE ENTRENO | DURANTE | POST ENTRENO |
|--|---|--|
| 1 mango picado + 1/2 taza de granola + 2 cucharadas de miel | 2lt de agua + jugo de limón al gusto + 2 pizcas de sal + 1 cucharadita de bicarbonato | Licuar 1 scoop de proteína de suero de leche + 1 plátano + agua |
| 45 - 30 min previos | Beber en sorbos de 30ml | Idealmente inmediato |

| DESAYUNO | PORCIÓN |
|------------------------|------------------|
| Té canela con jengibre | 1 - 2 tazas |
| Huevos | 4 piezas |
| Jamón + Queso | 40gr + 40gr |
| Tortilla de maíz | 3 piezas |
| Fruta | 1 pieza o 1 taza |

| COLACIÓN | PORCIÓN |
|---|------------------------------|
| ^{1 a elegir} Pan integral / Tostada horneada | 2 piezas |
| ^{1 a elegir} Pollo / Atún / Q. Panela (preparada al gusto) | 120gr o 1 lata o 4 rebanadas |
| Verdura | Al gusto |
| Fruta | 1 pieza o 1 taza |
| Barra de granola | 1 pieza |

| COMIDA | PORCIÓN |
|---|-----------------------------------|
| ^{1 a elegir} Sopa / Crema de verdura | 1 plato (opcional) |
| ^{1 a elegir} Ensalada / Verduras cocinadas | Al gusto (obligatoria) |
| ^{1 a elegir} Pollo / Res / Pescado (sin grasa visible) | 210gr (pesar cocido) |
| ^{1 a elegir} Arroz / Pasta (de preferencia integral) | 2 tazas |
| Tortilla de maíz | 4 piezas |
| Fruta + Granola | 1 pieza o 1 taza + 3 cucharaditas |

| CENA | PORCIÓN |
|---|---------------------|
| Verdura | Al gusto |
| ^{1 a elegir} Pasta / Arroz / Quinoa | 1 taza |
| ^{1 a elegir} Pollo / Res / Pescado (sin grasa visible) | 90gr (pesar cocido) |
| ^{1 a elegir} Tostadas horneadas / Tortillas | 3 piezas |
| Fruta | 1 pieza o 1 taza |

RECOMENDACIONES

- Tomar durante el día 2 litros de agua simple, nada con edulcorantes.
- La grasa permitida es la necesaria para cocinar (aceite vegetal o pam), evita el uso de crema, queso crema, mayonesa (ni light) parmesano, tocino, chorizo.
- Las verduras las puedes utilizar en cualquier presentación a cualquier hora del día.
- La recomendación saludable para endulzar es stevia o mascabado.
- Recuerda, esto es un plan, ¡Se vale fallar! ¡Disfrútalo! ¡No abuses! No te retires del plan y vuelve en la siguiente comida.
- El ejercicio será min. _____ veces por semana por _____ min.