



EVIE Fútbol

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

ANEXO 1

NUTRICIÓN - TOMAS DÍA DEL PARTIDO

EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL FÚTBOL BASE

TOMAS DÍA DE PARTIDO

DESAYUNO

HIDRATOS DE CARBONO:

Cereales y pan

PROTEÍNA:

Lácteos, atún, pavo, huevos, jamón...

FRUTA



MEDIA MAÑANA / MERIENDA

IGUAL A DESAYUNO PERO MENOS

CANTIDAD, TIPO SNACK



COMIDA / CENA

HIDRATOS DE CARBONO:

Arroz, pasta, pan, patata...

PROTEÍNA:

Carnes, pescados, huevos, vegetal...

VERDURAS





EVIEFútbol

www.eviefutbol.com