

## NUTRICION SESIONES DE RODILLO

### En los **120 min previos** a la sesión de rodillo

- 1- 1 banana + ½ taza de cereales + 1 cucharada de miel + ½ vaso de yogurt o leche descremada o vegetal.
- 2- 2 rebanadas de pan de molde + 1 cucharada sopera de mermelada o miel + 1 vaso de jugo de naranja (2 naranjas exprimidas)
- 3- licuado: 1 banana + 1 manzana + ½ taza de avena + 1 cucharada de miel

### En los **60 min post** sesión de rodillo

- 1- 1 taza de arroz cocido + ½ taza de choclo + ½ taza de arvejas + 1 huevo cocido + 60g de queso magro en cubos.
- 2- Omelette de 4 claras + 30g de queso magro + 1 taza de arroz cocido + ½ taza de porotos + 1 rebanada de pan
- 3- 1 y 1/2 taza de fideos cocidos + 90g de atún al agua + 1 rebanada de pan + 1 manzana.

A todo se le puede agregar hojas verdes y condimentos a gusto. Se recomienda tomar liquido para reponer lo perdido en la sesión de rodillo.

## NUTRICION SESION DE FUERZA

### En los **120 min previos** a la sesión de fuerza

- 1- 2 rebanadas de pan de molde + 1 rebanada de jamón + 1 rebanada de queso dambo o magro + 1 vaso de yogurt o leche descremada + ½ taza de cereales.
- 2- 2 tostadas + 2 rebanadas de queso magro + 2 rebanadas de dulce de membrillo + 1 taza de leche descremada con café.
- 3- Licuado : 1 banana + ½ taza de avena + 90g de ricota o yogurt natural + 1 cucharada de miel.

### En los **60 min post** sesión de fuerza

- 1- 1 y ½ taza de fideos + 1 porción de pollo al horno o a la plancha (120g) + 1 manzana
- 2- 1 taza de arroz + 120g de atún al agua + 1 tomate + ½ taza de choclo
- 3- Sándwich: 3 rebanadas de pan de molde + 2 rebanadas de jamón + 2 rebanadas de queso magro + 3 rebanadas de tomate + lechuga + 1 vaso de jugo de naranja.
- 4- Omelette de 4 claras + 60g de queso magro + 1 taza de arroz cocido + ½ taza de porotos