



DIETA DISOCIADA

• Consideraciones generales:

- ✓ Ha de realitzar-se **3 dies abans** de la prova física en qüestió.
- ✓ La última ingesta ha de ser **3 hores com a mínim** abans de la prova (si es necessari se podrà prendre una peça de fruita 1 hora abans).
- ✓ Bebida isotónica durant la prova. 300 ml com a màxim i ha de estar bastant freda (entre 15° y 21°C).
- ✓ Dejar de prendre cafè 3-4 dies abans de la prova. Prendre 1 o 2 tasses petites 1 hora abans de la prova.
- ✓ Las raciones expuestas a continuación son una referencia, pudiendo ser adaptada a las necesidades de cada persona.

1. Desayuno:

- ✓ Un zumo de frutas.
- ✓ Una tassa de llet desnatada.
- ✓ 40g de cereales.
- ✓ 60g de pa integral.
- ✓ Miel o mermelada.
- ✓ 30g de jamón magro.

2. Media mañana:

- ✓ 1 yogurt desnatado.
- ✓ 1 plátano.
- ✓ 2 cucharadas de miel o azúcar.

3. Comida:

- ✓ 150g de pechuga de pollo.
- ✓ 150g de macedonia de verduras.
- ✓ 200-240g de pasta italiana cocida o arroz.
- ✓ 125g de fruta.
- ✓ 80g de pa.

4. Merienda:

- ✓ 1 yogurt desnatado.
- ✓ 45g de galletas integrales.
- ✓ 2 cucharadas de miel o azúcar.
- ✓ 125g de fruta fresca.

5. Cena:

- ✓ Un vaso de zumo de frutas.
- ✓ 300g ensalada variada (lechuga, cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento...)
- ✓ 180g de pescado (a ser posible a la plancha).
- ✓ 60-80g de pasta italiana o 150g de patata (cocida).
- ✓ 60g de pa.
- ✓ 125g de fruta fresca.
- ✓ 1 tazón de llet desnatada.

*Agua como mínimo 2,5 - 3 litros al día

** Todo lo expuesto ha de ser probado con anterioridad.