

# Recetario del Corredor

Nutrición real para kilómetros reales

## ESTE RECETARIO INCLUYE

- 20 desayunos pre-entrenamiento
- 15 recetas de recuperación post-largo
  - Geles y bebidas isotónicas caseras
- Plan de carga de carbohidratos pre-carrera

CAPÍTULO 1

# Desayunos Pre-Entreno

---

*“Comer bien no es opcional cuando corres lejos.”*

# OVERNIGHT OATS DE FRESA

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 3/4 taza de leche (cualquiera)
- 1 cda de chía
- 1 cda de miel
- 1/2 taza de fresas en cubos
- 1 cda de almendras fileteadas

Mezclar avena, leche, chía y miel en un frasco. Refrigerar mínimo 6 horas. Antes de salir a correr, coronar con fresas y almendras. Energía sostenida con índice glucémico bajo.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 380 kcal  
PROTEÍNAS: 14 g  
CARBOHIDRATOS: 58 g  
GRASAS: 10 g  
FIBRA: 9 g



# PANCAKES DE PLÁTANO

## INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 3 cdas de avena en hojuelas
- 1 cda de canela
- Toque de vainilla
- 1 cda de aceite

Triturar el plátano, agregar huevos, avena, canela y vainilla. Cocinar en sartén con aceite, 1 minuto por lado. Servir con miel o fruta. Listos en 5 minutos.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 340 kcal  
PROTEÍNAS: 18 g  
CARBOHIDRATOS: 42 g  
GRASAS: 11 g  
FIBRA: 6 g

# SMOOTHIE PRE-RUN

## INGREDIENTES:

- 1 plátano congelado
- 1 taza de leche de almendra
- 1 cda de mantequilla de maní
- 1 cdta de cacao
- 1 dátil deshuesado
- Hielo al gusto

Licuar todo a alta velocidad hasta obtener textura cremosa. Bebida ligera que se digiere rápido — ideal 45 min antes de salir.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 310 kcal  
PROTEÍNAS: 10 g  
CARBOHIDRATOS: 45 g  
GRASAS: 11 g  
FIBRA: 6 g



# TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/2 aguacate
- 1 huevo pochado
- Limón, sal y pimienta
- Hojuelas de chile
- Semillas de sésamo

Tostar el pan. Aplastar el aguacate con limón y sal. Untar y coronar con huevo pochado y semillas. Carbohidratos + grasa buena + proteína magra.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 395 kcal  
PROTEÍNAS: 17 g  
CARBOHIDRATOS: 36 g  
GRASAS: 19 g  
FIBRA: 8 g

# BOWL DE YOGURT GRIEGO

## INGREDIENTES:

- 1 taza de yogurt griego natural
- 1/2 taza de granola sin azúcar
- 1/2 taza de berries
- 1 cda de miel
- 1 cda de semillas de calabaza

Servir el yogurt en un bowl, agregar granola, berries y semillas. Coronar con miel. Alta carga proteica para entrenos cortos por la mañana.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 360 kcal  
PROTEÍNAS: 22 g  
CARBOHIDRATOS: 45 g  
GRASAS: 9 g  
FIBRA: 6 g



# AVENA CALIENTE CON MANZANA

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de leche
- 1 manzana en cubos
- 1 cda de canela
- 1 cda de nueces
- Pizca de sal

Cocinar la avena con la leche y la manzana 5 minutos a fuego bajo. Espolvorear canela y nueces al servir. Confort + carbohidratos complejos.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 385 kcal  
PROTEÍNAS: 14 g  
CARBOHIDRATOS: 55 g  
GRASAS: 12 g  
FIBRA: 8 g



# PUDDING DE CHÍA Y MANGO

## INGREDIENTES:

- 3 cdas de chía
- 1 taza de leche de coco
- 1 cda de miel
- 1/2 taza de mango en cubos
- 1 cdta de coco rallado

Mezclar chía, leche y miel. Refrigerar 4 horas hasta que gelifique. Coronar con mango y coco rallado antes de salir. Omega-3 + electrolitos naturales.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 330 kcal  
PROTEÍNAS: 8 g  
CARBOHIDRATOS: 38 g  
GRASAS: 16 g  
FIBRA: 12 g



# WRAP DE HUEVO Y ESPINACA

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla integral
- 2 huevos revueltos
- 1 taza de espinaca baby
- 1 rebanada de queso panela
- Salsa picante al gusto

Saltear espinaca, revolver con huevos y queso. Rellenar la tortilla y enrollar. Comer 1 hora antes de entrenamientos largos.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 410 kcal  
PROTEÍNAS: 24 g  
CARBOHIDRATOS: 32 g  
GRASAS: 19 g  
FIBRA: 6 g



# GRANOLA CASERA + LECHE

## INGREDIENTES:

- 3 tazas de avena
- 1/2 taza de almendras
- 1/2 taza de pasas
- 3 cdas de miel
- 2 cdas de aceite de coco
- 1 cdta de canela

Mezclar todo y hornear a 160°C 25 minutos moviendo a la mitad. Guardar en frasco hermético. Servir con leche y fruta. Rinde 8 porciones.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 370 kcal  
PROTEÍNAS: 11 g  
CARBOHIDRATOS: 52 g  
GRASAS: 14 g  
FIBRA: 7 g



# BATIDO VERDE DE ESPINACA

## INGREDIENTES:

- 1 taza de espinaca
- 1 plátano
- 1/2 taza de piña
- 1 taza de agua de coco
- 1 cda de semillas de chía
- Jugo de 1/2 limón

Licuar todo. Hidrata, aporta potasio y antioxidantes — perfecto para días calurosos antes del entrenamiento.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 245 kcal  
PROTEÍNAS: 6 g  
CARBOHIDRATOS: 48 g  
GRASAS: 4 g  
FIBRA: 7 g

# TOAST DE PLÁTANO Y CACAHUATE

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan integral
- 2 cdas crema de cacahuete natural
- 1 plátano en rodajas
- 1 cdta de miel
- Pizca de canela
- Semillas de chía

Tostar el pan, untar crema de cacahuete, acomodar el plátano. Espolvorear canela, chía y miel. Combinación clásica antes de tiradas largas.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 420 kcal  
PROTEÍNAS: 13 g  
CARBOHIDRATOS: 58 g  
GRASAS: 16 g  
FIBRA: 8 g



# OMELETTE DE CLARAS Y AVENA

## INGREDIENTES:

- 4 claras + 1 huevo
- 3 cdas de avena
- 1 cdta de aceite
- Sal, pimienta, hierbas
- 1/4 taza de queso bajo en grasa

Batir las claras con el huevo, avena y especias. Cocinar como omelette tradicional, agregar queso al doblar. Alto en proteína para series de calidad.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 320 kcal  
PROTEÍNAS: 28 g  
CARBOHIDRATOS: 18 g  
GRASAS: 15 g  
FIBRA: 3 g

# BOWL DE FRUTAS Y QUINOA

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de berries
- 1/2 manzana en cubos
- 1 cda de almendras
- 1 cda de miel
- Yogurt al gusto

Mezclar quinoa fría con fruta, almendras y miel. Acompañar con yogurt. Proteína vegetal completa + antioxidantes.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 395 kcal  
PROTEÍNAS: 15 g  
CARBOHIDRATOS: 60 g  
GRASAS: 11 g  
FIBRA: 9 g



# WAFFLES DE AVENA

## INGREDIENTES:

- 1 taza de avena molida
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 cda de vainilla
- 1 cda de miel

Mezclar y cocinar en wafflera precalentada. Servir con fruta y yogurt. Si no tienes wafflera, prepara como hot cakes.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 360 kcal  
PROTEÍNAS: 15 g  
CARBOHIDRATOS: 52 g  
GRASAS: 10 g  
FIBRA: 5 g



# BURRITO DE FRIJOL Y HUEVO

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla de harina integral
- 1 huevo revuelto
- 1/2 taza de frijoles negros
- 2 cdas de pico de gallo
- 1 cda de aguacate
- Cilantro fresco

Calentar tortilla, rellenar con huevo, frijoles y aguacate. Coronar con pico de gallo. Combo carbo-proteico denso, ideal pre-largo.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 445 kcal  
PROTEÍNAS: 21 g  
CARBOHIDRATOS: 55 g  
GRASAS: 15 g  
FIBRA: 11 g



# YOGURT CON DURAZNO

## INGREDIENTES:

- 1 taza de yogurt natural
- 1 durazno en cubos
- 2 cdas de granola
- 1 cda de miel
- 1 cda de semillas de linaza

Capa de yogurt, durazno, granola y miel. Espolvorear linaza. Listo en 2 minutos para mañanas con prisa.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 310 kcal  
PROTEÍNAS: 16 g  
CARBOHIDRATOS: 42 g  
GRASAS: 8 g  
FIBRA: 5 g

# TOSTADA DE RICOTTA Y MIEL

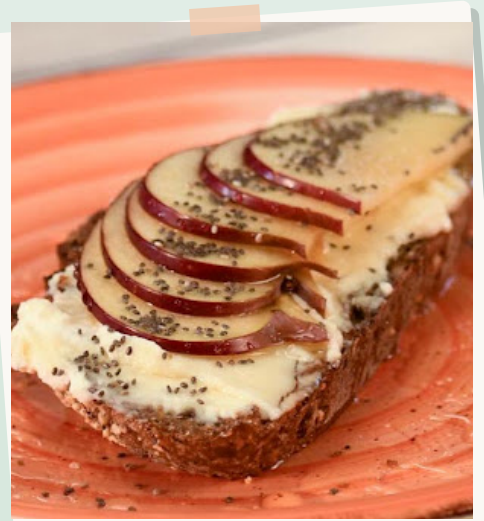
## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan rústico
- 1/2 taza de ricotta
- 1 cda de miel
- 1/2 taza de berries
- Ralladura de limón
- Hojas de menta

Untar ricotta sobre pan tostado, coronar con berries, miel, ralladura y menta. Suave para el estómago, alto en calcio.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 350 kcal  
PROTEÍNAS: 16 g  
CARBOHIDRATOS: 45 g  
GRASAS: 12 g  
FIBRA: 5 g



# AVENA SALADA CON HUEVO

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 huevo pochado
- 1/4 aguacate
- Cebollín picado
- Sal y pimienta

Cocinar la avena en caldo (no leche) 5 minutos. Coronar con huevo, aguacate y cebollín. Sorprendente, salado, perfecto en invierno.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 375 kcal  
PROTEÍNAS: 18 g  
CARBOHIDRATOS: 38 g  
GRASAS: 17 g  
FIBRA: 7 g



# BANANA BREAD INDIVIDUAL

## INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 3 cdas de avena
- 1 cda de miel
- 1/2 cda polvo de hornear
- Canela y nueces

Triturar el plátano y mezclar todo. Hornear en taza al microondas 90 segundos o al horno 12 min/180°C. Mini-postre para correr.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 310 kcal  
PROTEÍNAS: 11 g  
CARBOHIDRATOS: 48 g  
GRASAS: 9 g  
FIBRA: 6 g



# PAN PITA + HUMMUS

## INGREDIENTES:

- 1 pan pita integral
- 3 cdas de hummus
- 1/2 pepino en rodajas
- Tomate cherry
- Aceitunas
- Aceite de oliva

Cortar el pita, untar hummus, rellenar con verduras. Mediterráneo, ligero y muy digerible — ideal cuando no hay hambre matutina.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 340 kcal  
PROTEÍNAS: 12 g  
CARBOHIDRATOS: 50 g  
GRASAS: 11 g  
FIBRA: 8 g



# Recuperación Post-Largo

---

*“Comer bien no es opcional cuando corres lejos.”*

# BOWL DE SALMÓN Y ARROZ

## INGREDIENTES:

- 150 g de salmón a la plancha
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 aguacate
- Edamames
- Salsa de soja baja en sodio
- Semillas de sésamo

Sellar el salmón 4 min por lado. Servir sobre arroz tibio con aguacate, edamames y semillas. Omega-3 anti-inflamatorio + proteína de alta calidad para post-largo.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 610 kcal  
PROTEÍNAS: 38 g  
CARBOHIDRATOS: 55 g  
GRASAS: 24 g  
FIBRA: 8 g



# PASTA INTEGRAL CON POLLO

## INGREDIENTES:

- 100 g pasta integral
- 120 g pechuga de pollo
- 2 tazas de espinaca
- 1/2 taza tomate cherry
- 2 cdas aceite de oliva
- Ajo y parmesano

Cocer la pasta. Saltear pollo en cubos con ajo, agregar espinaca y tomate. Mezclar con la pasta, terminar con aceite y queso. Recarga clásica de glucógeno.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 575 kcal  
PROTEÍNAS: 40 g  
CARBOHIDRATOS: 62 g  
GRASAS: 16 g  
FIBRA: 8 g



# BURRITO DE POLLO Y FRIJOLES

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla grande
- 120 g pollo deshebrado
- 1/2 taza arroz
- 1/2 taza frijoles
- Pico de gallo
- Aguacate y limón

Rellenar tortilla con todos los ingredientes tibios y enrollar.  
Combinación carbo-proteica perfecta dentro de la ventana de 30-60 min post-carrera.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 620 kcal  
PROTEÍNAS: 34 g  
CARBOHIDRATOS: 70 g  
GRASAS: 18 g  
FIBRA: 12 g



# ENSALADA TIBIA DE QUINOA

## INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa cocida
- 100 g pollo o atún
- 1/2 pepino
- 1/2 pimiento rojo
- Garbanzos cocidos
- Aceite de oliva y limón

Mezclar todo en un bowl, aderezar con aceite y limón. Proteína completa + electrolitos. Sabe igual de bien tibia o fría al día siguiente.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 495 kcal  
PROTEÍNAS: 32 g  
CARBOHIDRATOS: 52 g  
GRASAS: 14 g  
FIBRA: 10 g



# SOPA DE LENTEJAS

## INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 papa
- Caldo de verduras, comino

Sofreír cebolla y ajo, agregar resto picado y caldo. Cocinar 30 min hasta que las lentejas estén suaves. Hierro + carbohidratos lentos — ideal cenas post-largo.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 410 kcal  
PROTEÍNAS: 22 g  
CARBOHIDRATOS: 65 g  
GRASAS: 4 g  
FIBRA: 15 g



# TAZÓN DE POKE CASERO

## INGREDIENTES:

- 1 taza arroz
- 100 g atún fresco en cubos
- Edamames
- Mango en cubos
- Pepino
- Salsa soja, sésamo, sriracha

Marinar el atún 10 min en soja con sésamo. Servir sobre arroz con todos los toppings. Antiinflamatorio y refrescante.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 530 kcal  
PROTEÍNAS: 35 g  
CARBOHIDRATOS: 68 g  
GRASAS: 12 g  
FIBRA: 7 g



# POLLO TERIYAKI CON ARROZ

## INGREDIENTES:

- 150 g pechuga de pollo
- 3 cdas salsa teriyaki
- 1 taza arroz blanco
- Brócoli al vapor
- Semillas de sésamo

Sellar el pollo, agregar teriyaki y reducir 3 minutos. Servir sobre arroz con brócoli. Carbohidratos de absorción rápida para reponer glucógeno.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 560 kcal  
PROTEÍNAS: 40 g  
CARBOHIDRATOS: 62 g  
GRASAS: 12 g  
FIBRA: 5 g



---

# OMELETTE DE VEGETALES

## INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 1/2 taza champiñones
- 1/2 pimiento
- 1/4 cebolla
- Queso de cabra
- Hierbas frescas

Saltear las verduras, agregar huevos batidos y queso. Cocinar a fuego bajo. Recuperación ligera cuando el entrenamiento fue corto pero intenso.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 390 kcal  
PROTEÍNAS: 26 g  
CARBOHIDRATOS: 12 g  
GRASAS: 26 g  
FIBRA: 4 g



# WRAP DE ATÚN MEDITERRÁNEO

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla integral
- 1 lata de atún en agua
- 2 cdas hummus
- Pepino, tomate
- Aceitunas
- Espinaca baby

Untar hummus en la tortilla, rellenar con atún, verduras y aceitunas. Enrollar. Almuerzo post-entreno portable y rico en proteína.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 485 kcal  
PROTEÍNAS: 32 g  
CARBOHIDRATOS: 45 g  
GRASAS: 16 g  
FIBRA: 8 g



# CHILI DE PAVO Y JUDÍAS

## INGREDIENTES:

- 200 g pavo molido
- 1 taza judías rojas
- 1 taza tomate triturado
- Cebolla, ajo, comino
- Chile en polvo
- Cilantro fresco

Dorar pavo y verduras, añadir tomate, judías y especias. Cocinar 25 min. Rinde 3 porciones — la mejor cena del domingo después del largo.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 520 kcal  
PROTEÍNAS: 42 g  
CARBOHIDRATOS: 48 g  
GRASAS: 15 g  
FIBRA: 14 g



# SMOOTHIE RECUPERADOR

## INGREDIENTES:

- 1 taza leche con chocolate
- 1 plátano
- 1 scoop proteína
- 1 cda crema de almendra
- 1/2 taza avena
- Hielo

Licuar todo a alta velocidad. Bébelo dentro de los 30 minutos post-entreno: proporción carbo:proteína 3:1, óptima para reparar fibras musculares.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 520 kcal  
PROTEÍNAS: 38 g  
CARBOHIDRATOS: 58 g  
GRASAS: 14 g  
FIBRA: 7 g



# PIZZA DE AVENA

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza avena, 2 huevos
- 1 cda aceite
- 60 g queso
- 1/3 taza puré de tomate
- Verduras al gusto
- Albahaca fresca

Licuar avena, huevos, sal y agua. Cocinar como base en sartén. Agregar puré, queso y verduras. Tapar hasta gratinar. Cena post-largo divertida y completa.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 450 kcal  
PROTEÍNAS: 24 g  
CARBOHIDRATOS: 42 g  
GRASAS: 18 g  
FIBRA: 6 g

# BOWL DE BATATA Y POLLO

## INGREDIENTES:

- 1 batata mediana
- 120 g pollo
- 1 taza espinaca
- 1/4 aguacate
- Tahini
- Pepitas de calabaza

Hornear la batata 35 min/200°C. Servir abierta con pollo, espinaca, aguacate, salsa tahini y pepitas. Antioxidantes para reducir DOMS.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 540 kcal  
PROTEÍNAS: 35 g  
CARBOHIDRATOS: 55 g  
GRASAS: 17 g  
FIBRA: 11 g



# ARROZ FRITO CON HUEVO

## INGREDIENTES:

- 1 taza arroz cocido
- 2 huevos
- 1/2 taza chícharos y zanahoria
- 2 cdas salsa de soja
- Aceite de sésamo
- Cebollín

Saltear el arroz en aceite caliente, añadir verduras y al final los huevos revueltos. Salsa de soja y cebollín al servir. Listo en 10 min.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 480 kcal  
PROTEÍNAS: 18 g  
CARBOHIDRATOS: 68 g  
GRASAS: 14 g  
FIBRA: 4 g

## YOGURT GRIEGO PROTEICO

### INGREDIENTES:

- 1 taza yogurt griego
- 1 scoop proteína vainilla
- 1/2 taza fresas
- 2 cdas granola
- 1 cda mantequilla de almendra

Mezclar yogurt con proteína hasta integrar. Coronar con fresas, granola y mantequilla de almendra. Snack proteico post-entreno (35 g proteína).

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 440 kcal  
PROTEÍNAS: 42 g  
CARBOHIDRATOS: 40 g  
GRASAS: 12 g  
FIBRA: 6 g



# *Geles y Bebidas Caseras*

---

*“Comer bien no es opcional cuando corres lejos.”*

# GEL ENERGÉTICO DE DÁTIL

## INGREDIENTES:

- 6 dátiles deshuesados
- 2 cdas miel
- Pizca de sal
- 2 cdas agua
- Jugo de 1/2 limón
- Opcional: 1 cdta cacao

Remojar dátiles 10 min en agua tibia, escurrir. Licuar con miel, sal, agua y limón hasta obtener gel espeso. Guardar en flask. ~25 g carbo por shot.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 95 kcal  
PROTEÍNAS: 1 g  
CARBOHIDRATOS: 24 g  
GRASAS: 0 g  
FIBRA: 2 g



# GEL DE MIEL Y SAL

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza miel pura
- 1/4 cdta sal del Himalaya
- 1 cda jugo de limón
- 2 cdas agua
- Opcional: cafeína (instantánea)

Mezclar todo en frasco hasta integrar. Vierte porciones de 30 ml en geles reutilizables. Pura glucosa + electrolitos. Ultra simple y efectivo.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 110 kcal  
PROTEÍNAS: 0 g  
CARBOHIDRATOS: 28 g  
GRASAS: 0 g  
FIBRA: 0 g



# ISOTÓNICA CASERA CLÁSICA

## INGREDIENTES:

- 1 L agua
- Jugo de 2 naranjas
- 1/2 cdta sal
- 2 cdas azúcar o miel
- Jugo de 1 limón
- Opcional: pizca bicarbonato

Mezclar todo y refrigerar. Reemplaza sodio (~500 mg/L) y aporta carbohidratos al 6 % — concentración óptima para absorción durante el ejercicio.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 50 kcal  
PROTEÍNAS: 0 g  
CARBOHIDRATOS: 12 g  
GRASAS: 0 g  
FIBRA: 0 g



# BEBIDA TROPICAL CON COCO

## INGREDIENTES:

- 500 ml agua de coco
- 500 ml agua
- Jugo de 1 limón
- 1/4 cdta sal
- 1 cda miel
- Hojas de menta

Combinar todo en jarra y servir frío. El agua de coco aporta potasio natural (600 mg/taza). Ideal para entrenamientos en clima caluroso.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 60 kcal  
PROTEÍNAS: 0 g  
CARBOHIDRATOS: 14 g  
GRASAS: 0 g  
FIBRA: 0 g



# BARRA ENERGÉTICA DE AVENA

## INGREDIENTES:

- 2 tazas avena
- 1/2 taza miel
- 1/2 taza crema de cacahuete
- 1/4 taza pasas
- 1/4 taza chocolate chips
- Pizca de sal

Calentar miel + crema de cacahuete. Mezclar con resto, prensar en molde forrado. Refrigerar 1 hora y cortar 10 barras. Pre-entreno o media carrera.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 245 kcal  
PROTEÍNAS: 7 g  
CARBOHIDRATOS: 34 g  
GRASAS: 10 g  
FIBRA: 4 g



# BOLITAS DE DÁTIL Y CACAO

## INGREDIENTES:

- 1 taza dátiles
- 1/2 taza nueces
- 2 cdas cacao en polvo
- 1 cda chía
- Pizca de sal
- Coco rallado para cubrir

Procesar dátiles y nueces hasta pasta. Mezclar con cacao, chía y sal. Formar bolitas y rebozar en coco. Refrigerar. Energía densa portátil.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CALORÍAS: 180 kcal  
PROTEÍNAS: 4 g  
CARBOHIDRATOS: 22 g  
GRASAS: 8 g  
FIBRA: 3 g

# Carga de Carbohidratos

La carga de carbohidratos llena al máximo tus reservas de glucógeno muscular y hepático. Bien ejecutada, puede aumentar tu rendimiento entre 2 y 3 % en carreras de más de 90 minutos. Usa este protocolo para 10K rápido, media maratón o maratón.

## PROTOCOLO DÍA POR DÍA

DÍA	ENTRENAMIENTO	NUTRICIÓN
DÍA -7 a -4	Entreno normal, 50-55 % carbo	Volumen alto, dieta equilibrada
DÍA -3	Reducir volumen 50 %	Subir carbo a 65 %
DÍA -2	Trote ligero 30 min	Carbo 75 % (8-10 g/kg peso)
DÍA -1	Descanso o 15 min suaves	Carbo 80 %, baja fibra/grasa
DÍA 0 (carrera)	Desayuno 3 h antes	100-150 g carbo simples

### REGLA DE ORO:

Nada nuevo el día de la carrera. Todo lo que comas debes haberlo probado antes.

# Menú modelo · día -1

## DESAYUNO 7:00

Avena + plátano + miel · 1 tostada · jugo de naranja

~120 g carbo

## MEDIA MAÑANA

Yogurt + granola + frutos secos

~50 g carbo

## COMIDA 13:00

Pasta blanca con pollo y poca grasa · pan

~140 g carbo

## MERIENDA 17:00

Sándwich integral con mermelada + plátano

~80 g carbo

## CENA 20:00

Arroz blanco con pollo a la plancha · pan · postre

~130 g carbo

## ANTES DORMIR

Bebida deportiva o agua + miel

~30 g carbo

### EVITAR LAS ÚLTIMAS 24 H:

- Fibra alta (verduras crudas, legumbres, salvado)
- Picante, frituras y grasas pesadas
- Alcohol y cafeína nueva
- Comidas nunca probadas en entrenamiento

*¡Buen entreno,  
buena carrera!*

Recetario del Corredor · MasterRun

Edición digital · Uso personal