



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Recomendações Nutricionais/Alimentares





Olá Atleta.

Atualmente todas as competições e treinos desportivos estão cancelados. Não sabemos por quanto tempo, não sabemos em que condições vamos regressar, mas não podemos deixar de preparar o futuro, isto é, o regresso após a pandemia do Covid-19.

A paragem prolongada (e não prevista) terá uma influência negativa em todo o teu desenvolvimento. Temos de encontrar soluções para minimizar esta situação.

Urge iniciar individualmente a tua preparação. Caso o teu nutricionista tenha organizado o teu plano alimentar individual nas atuais condições, deves cumpri-lo. Caso contrário nós auxiliamos e orientamos, propondo um conjunto de estratégias nutricionais/alimentares que poderás realizar, em função dos alimentos disponíveis, sem colocar em causa, em momento algum, a tua saúde.

Em caso de dúvida, podes contactar diretamente a Unidade de Saúde e Rendimento da Federação de Andebol Portugal. Obrigada



As presentes **recomendações alimentares** serão para as próximas duas semanas em isolamento social profilático. Posteriormente será apresentada nova proposta (caso seja necessário).

IMPORTANTE

Por estares em isolamento social, a tua ingestão alimentar dever-se-á manter ou diminuir a quantidade de ingestão de alimentos, é IMPORTANTE racionar as refeições!

E é muito importante ESTARES HIDRATADO! (Bebe preferencialmente água)!



- **Consumir uma fonte de proteína em todas as refeições, nomeadamente nas refeições principais (carne OU peixe OU ovos OU leguminosas);**
- **Consumir fruta da época e legumes (frescos e/ou congelados);**
- **Consumir snacks saudáveis e menos calóricos: iogurtes magros OU leite OU fruta OU gelatina OU queijinhos com pão escuro;**
- **Beber preferencialmente água e/ou chás e/ou infusões sem adição de açúcar**

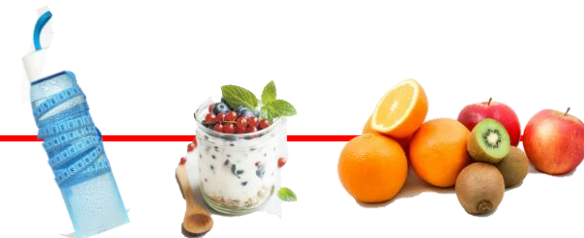




- Em relação às conservas de atum (opta pela compra de conservas de atum em água);
- Compra produtos perecíveis (ex: iogurtes, queijo, entre outros) com maior prazo de validade;

ATENÇÃO!

- Não consumas snacks ricos em açúcares e/ou gorduras (ex: bolachas de chocolate e/ou batatas fritas...)





Este exemplo é para teres algumas SUGESTÕES de como devem ser as tuas refeições, não está calculado para as tuas necessidades energéticas diárias, funciona apenas como **SUGESTÃO**:

- Fazer a ingestão de alimentos de **3 em 3 horas e meia**;
- Utiliza azeite como gordura preferencial, tanto para temperar como cozinhar;
- **Todas as refeições** devem ter uma **fonte de proteínas**, exemplo:
- **Pequeno- almoço, Meio-manhã e/ou Meio da tarde**: 1 Iogurte Magro **OU** 1 Caneca de Leite **OU** 1 gelatina **OU** 1 peça de fruta **OU** 1 caneca de chá e/ou infusão sem açúcar ... + 1 pão escuro **OU** 1 panqueca (consegues fazer com farinha de alfarroba **OU** aveia .. com 1 ovo) ... **COM** 1-2 fatias de queijo magro **OU** queijo baby-bell ...





Este exemplo é para teres algumas SUGESTÕES de como devem ser as tuas refeições, não está calculado para as tuas necessidades energéticas diárias, funciona apenas como SUGESTÃO:

- Fazer a ingestão de alimentos de **3 em 3 horas e meia**;
- **Todas as refeições** devem ter uma **fonte de proteínas**, exemplo:
- **Almoço e Jantar**: iniciar uma refeição com prato de sopa (pelo menos numa das principais refeições)
- Prato principal: Carne OU Peixe OU Ovos OU Leguminosas + Massa OU Arroz OU Batata ... + Legumes cozidos e/ou salada
- Sobremesa: Fruta OU gelatina



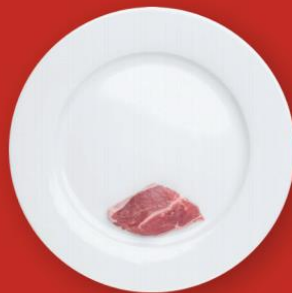
Podes te guiar pelas seguintes imagens para te guiares quanto à quantidade de ALIMENTOS a que corresponde 1 porção de CARNE ou PEIXE ou OVOS, assim como de leguminosas (Segundo o guia alimentar português):

CARNE, PESCADO E OVOS

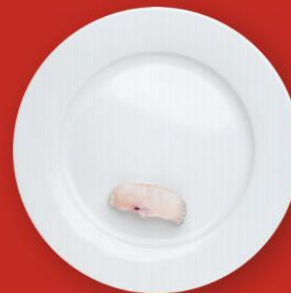
1,5 A 4,5 PORÇÕES



30g CRU
25g COZINHADO



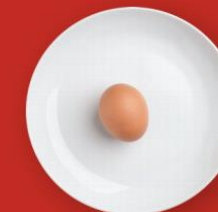
30g CRU
25g COZINHADO



30g CRU
25g COZINHADO



30g CRU
25g COZINHADO



1 UNIDADE
55g

LEGUMINOSAS

1 A 2 PORÇÕES



1 COLHER DE SOPA - 25g CRU
3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO



3 COLHERES DE SOPA - 80g CRU
3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO



1 COLHER DE SOPA - 25g CRU
3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO

