



### PERÍODO DE TREINO

Ao longo destes meses de treino, é importante ajustar a alimentação às necessidades e novas características do dia a dia, uma vez que os treinos de corrida se tornam regulares e exigentes.

A alimentação bem estruturada ajuda a promover as adaptações ao treino, melhorar as recuperações entre treinos, obter/manter um peso e composição corporal ideais, reduzir o risco de lesão e doença, confiar na preparação e no trabalho realizado, melhorar a motivação e autoconfiança e ainda a desfrutar da comida e de eventos sociais.

A alimentação completa, variada e equilibrada deve ser a base da alimentação. Isto significa que deve incluir alimentos de todos os grupos alimentares, variar os alimentos de cada grupo e consumi-los nas quantidades adequadas, garantindo a aquisição de todos os nutrientes. Mas com uma exigência física maior, deve ter especial atenção a grupos alimentares específicos e fundamentais para a manutenção da saúde e de um bom rendimento desportivo.

A ingestão de glícidos (hidratos de carbono) não deve ser diminuída nesta fase. Este nutriente é basal na alimentação dos corredores, pelo fornecimento energético, mas também para a recuperação entre treinos. Os glícidos devem estar presentes ao longo do dia, tanto nas refeições principais como nas intermédias.

As hortofrutícolas são essenciais para o fornecimento de fibra, água, vitamínicos e minerais. Inclua legumes ao almoço e ao jantar, na forma que preferir, em salada, confeccionados, em sopa, em sumos. A fruta deve ingerir ao longo do dia, objectivando a ingestão de 3 peças por dia.

Para além da alimentação geral, é fundamental garantir disponibilidade energética para os treinos e uma adequada recuperação dos mesmos. Isto significa que deve fazer uma refeição antes do treino e uma depois.

O pré-treino, que pode ser um snack, um pequeno almoço ou até um almoço, depende do horário do treino, deve conter pelo menos um alimento que forneça glícidos, como por exemplo fruta, pão, cereais. De acordo com o horário e o tempo de intervalo entre a refeição e o treino, define-se o conteúdo da mesma.

O pós-treino deve fornecer glícidos, proteína, água e antioxidantes. A re-hidratação é importante e deve iniciar-se logo após terminar o treino. Esta refeição deve ser o mais próximo possível do término do treino, podendo corresponder a um lanche ou a uma refeição principal, desde que esta forneça os nutrientes pretendidos.





### 24 A 48 HORAS ANTES DA PROVA

Deve aumentar a ingestão de alimentos ricos em glícidos, ou seja, aumentar a quantidade de alimentos como pão, cereais, massas, arroz, batata, fruta. O ideal é manter o horário das refeições que costuma realizar, mas aumentar o conteúdo nestes alimentos.

Nestas refeições procure diminuir o consumo de alimentos ricos em gordura (fritos, gratinados, molhos) e fibras (leguminosas, legumes crus, sementes) para reduzir o risco de problemas gastrointestinais durante a competição.

### HORAS ANTES DA PROVA

Deve privilegiar os alimentos ricos em glícidos, e evitar gordura, fibra e proteínas, pois necessitam de uma digestão mais exigente e podem provocar transtornos gastrointestinais.

Nesta refeição, opte por alimentos simples e que conhece, para garantir a máxima tolerância. O momento, quantidade e tipo de alimentos e bebidas nesta refeição deve ser escolhido pelo atleta de acordo com as suas preferências, tolerâncias e organização.

Esta refeição pode ser feita 3 a 4 horas antes ou ainda mais perto, contudo as escolhas alimentares devem ser adequadas ao momento de ingestão. Quanto mais perto se encontra da corrida, mais simples deve ser a refeição. Confira os exemplos abaixo.

Quanto à hidratação, deve mantê-la ao longo do dia, evitando ingerir uma grande quantidade de líquidos nas 2 horas mais próximas da corrida.

Nos gráficos apresentados abaixo, está exemplificado um plano alimentar geral para as Lidl São Silvestres, com exemplos para a fase de treinos, mas também com indicações para os dias mais próximos da corrida.

É importante salientar que estas recomendações nutricionais e alimentares, devem ser sempre ajustadas e individualizadas, de acordo com o atleta, estilo de vida, horários, objetivos, fase da época, alergias, tolerâncias e preferências.





### DIA DE PREPARAÇÃO / TREINO

Desde o início da preparação até ao dia da prova  
Exemplo 1

#### PEQUENO-ALMOÇO | 8h

1 caneca de leite com café

1 pão de cereais com 2 fatias de queijo flamengo

1 peça de fruta

#### 10h30 | SNACK

1 peça de fruta

2 tostas

1 mão de frutos secos (a gosto)

#### ALMOÇO | 13h

Sopa (2 conchas)

1/3 prato de massa/arroz/batatas

#### 16h30 | PRÉ-TREINO

1 iogurte aromatizado (sólido ou líquido)

2 mãos de cereais (flocos de aveia, muesli, granola)

1 banana

#### TREINO

#### 19h30 | PÓS-TREINO

1 iogurte (skyr ou com alto teor de proteína)

1 peça de fruta

#### JANTAR | 21h

Sopa (2 conchas)

1/3 prato de massa/arroz/batatas  
(ou opções do mesmo grupo)

1/3 prato de salada ou legumes  
confeccionados a gosto



## DIA DE PREPARAÇÃO / TREINO

Desde o início da preparação até ao dia da prova  
Exemplo 2

### PEQUENO-ALMOÇO | 8h

- 1 ovo mexido
- 2 fatias de pão torrado
- 1 peça de fruta
- 1 café ou infusão

### ALMOÇO | 13h

- Sopa (2 conchas)
- 1/3 prato de massa/arroz/batatas (ou opções do mesmo grupo)
- 1/3 prato de carne ou peixe (grelhado, cozido, estufado, guisado simples)
- 1/3 prato de salada ou legumes confeccionados a gosto
- 1 peça de fruta

### 10h30 | SNACK

- 1 peça de fruta
- 2 tostas
- 1 mão de frutos secos (a gosto)

### 16h00 | SNACK

- 1 iogurte aromatizado (sólido ou líquido)
- 2 mãos de cereais (flocos de aveia, muesli, granola)

### 16h30 | PRÉ-TREINO

- 1 banana
- 1 barra de cereais

### TREINO

### JANTAR | 21h

- Sopa (2 conchas)
- 1/3 prato de massa/arroz/batatas (ou opções do mesmo grupo)
- 1/3 prato de carne ou peixe (grelhado, cozido, estufado, guisado simples)
- 1/3 prato de salada ou legumes confeccionados a gosto
- 1 peça de fruta



### DIA DE PREPARAÇÃO / TREINO

Desde o início da preparação até ao dia da prova  
Exemplo 3

#### PEQUENO-ALMOÇO | 6h30

1 banana  
2-4 bolachas (tipo Maria)

#### TREINO

#### PÓS-TREINO | 9h30

1-2 ovos mexidos  
(pode substituir o ovo por 1 iogurte skyr  
ou com extra proteína)  
2 fatias de pão torrado  
(pode substituir o pão por 2 mãos de cereais)  
1 peça de fruta  
1 café ou infusão

#### ALMOÇO | 13h

Sopa (2 conchas)  
1/3 prato de massa/arroz/batatas  
(ou opções do mesmo grupo)  
1/3 prato de carne ou peixe  
(grelhado, cozido, estufado, guisado simples)  
1/3 prato de salada ou legumes  
confeccionados a gosto  
1 peça de fruta

#### LANCHE | 16h30

1 iogurte aromatizado (sólido ou líquido)  
2 mãos de cereais (flocos de aveia, muesli, granola)  
1 peça de fruta

#### JANTAR | 20h00

Sopa (2 conchas)  
1/3 prato de massa/arroz/batatas  
(ou opções do mesmo grupo)  
1/3 prato de carne ou peixe  
(grelhado, cozido, estufado, guisado simples)  
1/3 prato de salada ou legumes  
confeccionados a gosto

#### CEIA | >22h30

1 mão de frutos secos (a gosto)  
1 infusão  
\*caso sinta fome junte 1 iogurte



### DIA ANTERIOR À CORRIDA

#### PEQUENO-ALMOÇO | 8h00

- 1 caneca de leite com café  
(pode substituir o leite por  
bebida de soja ou iogurte)
- 1 pão de mistura com queijo flamengo/  
fiambre de aves  
(pode substituir a sandes por 3-4 mãos de cereais)
- 1 peça de fruta

#### 10h30 | SNACK

- 1 peça de fruta
- 4 tostas com mel ou compota

#### ALMOÇO | 13h

- Sopa (2 conchas)
- 1/2 prato de massa/arroz
- 1/4 prato de carne ou peixe  
(grelhado, cozido, estufado, guisado simples)
- 1/4 prato de salada ou legumes  
confeccionados a gosto
- 1 salada de frutas

#### 16h30 | SNACK

- 1 iogurte aromatizado (sólido ou líquido)
- 1 sandes com compota
- 1 peça de fruta

#### JANTAR | 20h00

- Sopa (2 conchas)
- 1/2 prato de massa/arroz
- 1/4 prato de carne ou peixe  
(grelhado, cozido, estufado, guisado simples)
- 1/4 prato de salada ou legumes  
confeccionados a gosto
- 1 salada de frutas ou sobremesa láctea  
(leite creme, pudim, arroz doce)

#### CEIA | >22h00

- 1 copo de leite ou iogurte
- 4-6 bolachas (tipo Maria)