

## COMENÇA FENT UN BON ESMORZAR!



“Ring, ring...” sona el despertador, comença un dia emocionant d’esquí .  
És per això que cal reomplir els dipòsits amb energia suficient i cal fer un esmorzar complet que inclogui:




**FRUITA:** 1 peça de temporada, macedònia, suc o batut natural.

**LÀCTICS o DERIVATS:** logurt, formatge, llet o begudes vegetals (civada, ametlles...)

**FARINACIS** (preferentment integrals): torrades, pa, cereals d’esmorzar.

Altres complements: pernil, tonyina, ou, oli d’oliva extra verge, fruits secs, mel, melmelada, cacau.

Alguns exemples...

<p>Suc de taronja natural Llet o beguda vegetal Cereals amb fruits secs</p>	
<p>Macedònia logurt Pa amb tomàquet i pernil</p>	
<p>Batut de poma i pastanaga Torrades amb formatge</p>	

**RECORDA:** MAI COMENCIS A ESQUIAR AMB DEJÚ!

## UNA “MOSSEGADA ENERGÈTICA” A MIG MATÍ

Per reposar forces a mig matí (sobretot si hem esmorzat molt aviat i dinarem tard), ha de ser quelcom pràctic , energètic, senzill d’ingerir i transportar:

**Fruits secs i fruita seca (panses, orellanes...), barretes de cereals, una mandarina, un plàtan (recorda que també hi ha plàtans deshidratats), xocolata, galetes d’arròs o galetes senzilles ( integrals, de civada.. ), bastonets de pa, un tros de torró** (que segur ens han sobrat dels darrers nadals).






# L'ALIMENTACIÓ UN DIA D'ESQUÍ

## EL DINAR

Podem dur la carmanyola i l'opció de l'entrepà potser una altra alternativa de forma esporàdica, tenint present de combinar els grups d'aliments següents:

- Aliment energètics ric en hidrats de carboni:** Pasta, arròs, patata, pa (integral, multi cereals..)
- Aliment proteic:** Peix (tonyina, sardinetes, cranc...), carn (pollastre, pernil dolç o gall dindi...) o ous (en truita, durs)
- Aliment ric en vitamines i minerals:** vegetals, amanides i/o fruita

Alguns exemples... .

<b>Amanida de pasta o arròs amb formatge fresc, trossets de pollastre i nous + Yogurt bevable</b>	<b>Truita de patata de carbassó i tomàquet amanit amb mozzarella i orenga + Compota de fruita</b>	<b>Entrepà (pa integral) amb tomàquet, tonyina i trossets d'oliva + 2 mandarines</b>
		

\*Sempre podem dur un petit "termo" amb caldo calent i prendre'l com entrant.



## EL BERENAR

Pot consistir en: **una fruita , un iogurt , un got de llet o una infusió i/o un entrepanet, un tall de coca o pa de pessic casolà, pa amb un tros de xocolata, uns fruits secs.**

## EL SOPAR

Inclourem els mateixos grups d'aliments que al dinar, però donant preferència als vegetals, preparació més calentes i cuinades de forma més lleugera.

Si arribem aviat a casa, també podem optar per fer directament un berenar-sopar.

Alguns exemples... .

# L'ALIMENTACIÓ UN DIA D'ESQUÍ

1.-Sopa de fideus + Cuixetes de pollastre al forn amb verdures saltades al wok + fruita o làctic

2.-Crema de carbassa + Truita a la francesa amb amanida + làctic o fruita

3.-Consomé + Llenguado al forn amb patata, pebrot i ceba laminada + Làctic o fruita



## NO ENS OBLIDEM DE BEURE!

Tot i que ens pensem que amb el fred no en cal beure líquids, és tot al contrari, no tindrem tan la sensació de set, però les t<sup>a</sup> baixes, el clima sec, l'alçada i la roba d'abric, augmenten la pèrdua de líquids corporals.

**Recorda:** Dur sempre una ampolla o cantimplora d'aigua a la motxilla i anar bevent. Les infusions, els sucus, les sopes i caldos també contribueixen a hidratar-nos al llarg del dia.



L'ús de carmanyoles, porta-entrepans i botelles (cantimplores) reutilitzables, en ajuda a contribuir en la millora del medi ambient.

**Bon profit i bona esqujada!**

**Berta Jiménez – Espai de Dietètica Aplicada  
Dietista-Nutricionista**