



REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## Conselhos para a alimentação em Raide

Para um melhor rendimento físico, durante os dias em que andas em raide, debes:

- **Hidratar-te** frequentemente, de preferência com água, que deve estar à temperatura ambiente (os sumos com açúcar desidratam e a água fresca não sacia a sede da mesma forma).

- **Evitar caminhar nas horas de mais calor**, pois tens um menor rendimento físico e uma maior probabilidade de desidratares e teres uma insolação.

- Tomar um bom **pequeno-almoço**, com hidratos de carbono de absorção lenta (aveia, cereais integrais...), pois dão-te energia durante mais tempo. Também debes ter uma fruta e uma proteína. Alguns exemplos:

- 1 iogurte de colher + 3 colheres de sopa de aveia + uma peça de fruta cortada aos pedacinhos;

- Leite com cereais (muesli ou cornflakes) + 1 peça de fruta ou uma taça de fruta (melancia, melão, ananás...);

- 2 fatias de pão de forma integral ou 1 pão com 1 fatia de queijo ou fiambre + 1 copo de sumo tipo compal + 1 peça de fruta ou uma taça de fruta (melancia, melão, ananás...).

- **Comer de 3 em 3 horas**, para evitar hipoglicémias e tendência para comeres demasiado nas refeições grandes, tornando-se mais difícil a digestão e o ato de caminhar após as mesmas. Alguns exemplos:

- 1 iogurte líquido ou concentrado de fruta + 2 bolachas de aveia ou maria ou 1 barra de cereais;

- 1 peça de fruta + 2 bolachas de milho ou arroz sem sal ou 1 barra de cereais;
- 1 gelatina + 1 iogurte líquido.



REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

- Ao **almoço**, no caso de ser volante, deves também garantir que tens todos os nutrientes necessários, e deves evitar alimentos doces ou salgados (batatas fritas) pois facilitam a desidratação e não acrescentam nada para aumentar o rendimento da tua caminhada. Alguns exemplos:

- Cozer massa ou arroz no dia anterior e juntar vários legumes, ovo cozido e atum ou frango desfiado ou alguma outra sobra desse dia e temperar com azeite e vinagre e cada um levar na sua marmita;

- Fazer sandes com pão de cereais ou escuro (tem mais hidratos de carbono de absorção lenta – ver acima), preferir carnes grelhadas a fiambre (mais salgado) para pôr no interior, e não esquecer de pôr salada também (alface, tomate, cenoura, cebola);

- Terminar sempre com fruta ou gelatina e acompanhar com água.

- **Comer de 3 em 3 horas**, para evitar hipoglicémias e tendência para comeres demasiado nas refeições grandes, tornando-se mais difícil a digestão e o ato de caminhar após as mesmas. Alguns exemplos:

- 1 iogurte líquido + 2 fatias de pão de forma escuro ou 1 pão com 1 fatia de fiambre ou queijo;

- 1 peça de fruta + 2 fatias de pão de forma escuro ou 1 pão com 1 fatia de fiambre ou queijo;

- 1 iogurte de colher + 1 peça de fruta + 2 colheres de aveia.

- Ao **jantar**, deves fazer uma refeição completa, não precisando agora de abusar nos hidratos de carbono, pois não vais precisar de energia para dormir.



REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

- Antes de dormir, há ainda um tempo para uma **ceia**, onde podes comer um iogurte de colher ou líquido ou um chá com bolachas maria ou uma gelatina.

- Durante estes dias, podes também comer 2 quadrados de chocolate preto (de preferência com + de 70% de cacau), porque dá-te energia e alimenta a alma.

Contudo, tens de ter os devidos cuidados de armazenamento!

