



GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

CARBOIDRATOS: PRINCIPAL COMBUSTÍVEL PARA OS ATLETAS

QUAIS ALIMENTOS TÊM CARBOIDRATOS?

Pão, bagel, biscoito, pretzel, macarrão, arroz, batata, feijão, legumes, frutas, suco de frutas, panquecas, waffles, cereais, barras de granola, isotônicos, gomas energéticas.

QUAIS ALIMENTOS NÃO TÊM CARBOIDRATOS?

Carne, frango, peixe, ovos, bacon, tofu, nozes, pasta de amendoim.

QUANTO CARBOIDRATO DEVO COMER TODOS OS DIAS QUANDO ESTIVER TREINANDO REGULARMENTE?

Coma um pouco em cada refeição e lanche. Certifique-se de que aproximadamente 2/3 de cada refeição seja carboidrato.

1/3 CARBOIDRATO

1/3 PROTEÍNA

1/3 CARBOIDRATO



MOMENTO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS PARA O DESEMPENHO

Se sentir fome ou quiser começar a receber energia para o exercício, coma uma pequena quantidade de carboidratos antes de iniciar

Inclua carboidratos em sua refeição de recuperação

AJUDAM A MELHORAR O RENDIMENTO E A RECUPERAÇÃO

Faça uma refeição rica em carboidratos várias horas antes do treino ou do jogo

Coma 30-60 g por hora de treino ou competição



TOTAL DE CARBOIDRATOS 25 G 25 G 35 G 45 G 60 G

**Produtos de referência do portfólio internacional de Gatorade*

As informações deste documento são baseadas na ciência da nutrição esportiva, traduzida para atletas

COMBUSTÍVEL PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO