



1. PLAN NUTRICIONAL FF360 - Adolescentes Activos (Nivel Intenso)

2. 📌 **Edad recomendada: 12 a 17 años con práctica deportiva frecuente o intensa**
3. 📄 **Enfoque clave:**
4.
 - **Alta energía sin ultra-restricciones**
 - **Presencia de carbohidratos rápidos en momentos clave (entreno)**
 - **Mucha flexibilidad y variedad**
 - **Promueve una relación saludable con la comida**

5. 🕒 **DESAYUNO**

6. **Objetivo: Energía sostenida + hidratación + facilidad digestiva**

1. **1. Tostadas integrales con aguacate + 1 huevo cocido + 1 plátano + 1 vaso de leche**
2. **2. Smoothie de yogur griego, avena, frutos rojos congelados y miel + 1 tostada de pan integral con crema de cacahuete**
3. **3. Cereales de avena con leche + 1 kiwi + puñado de nueces o almendras**

10. 🕒 **MEDIA MAÑANA**

11. **Objetivo: Recarga escolar + saciedad sin pesadez**

4. **1. Bocadillo de jamón serrano + tomate natural + zumo natural o fruta entera**
5. **2. Fruta (manzana o pera) + barrita energética natural tipo Nakd / Clif o casera**
6. **3. Yogur proteico + 2-4 galletas tipo Digestive + 1 onza de chocolate negro**

15. 🕒 **COMIDA**

16. **Objetivo: Reposición total + crecimiento + carga energética**

7. **1. Pasta integral con atún, huevo duro y tomate natural + ensalada verde + fruta al gusto**
8. **2. Arroz con pollo al curry + verduras salteadas + yogur natural con canela**
9. **3. Lentejas guisadas con arroz y verduras + pan integral + naranja o plátano**



20. 🕒 PRE-ENTRENO (90-60 min antes)

21. *Objetivo: Energía rápida, digestión fácil*

- 10.1. Plátano + puñado de cereales secos + agua
- 11.2. Tostada con mermelada + 1 vaso de bebida vegetal o leche desnatada
- 12.3. Zumo natural de naranja + 1 galleta de avena + 1 onza de chocolate negro

25. 🕒 POST-ENTRENO (0-30 min después)

26. *Objetivo: Recuperación muscular y recarga glucógeno*

- 13.1. Batido casero de leche + plátano + cacao puro + avena
- 14.2. Bocadillo pequeño de pavo o jamón york + fruta (tipo uvas, piña o melocotón en almíbar ligero)
- 15.3. Tortita proteica con miel o sirope + bebida isotónica

30. 🕒 CENA

31. *Objetivo: Cena ligera pero reparadora*

- 16.1. Tortilla francesa con atún + puré de calabacín + rebanada de pan integral + yogur natural
- 17.2. Hamburguesa casera de ternera con guarnición de patata cocida + tomate + fruta
- 18.3. Arroz con verduras + 1 huevo poché o tofu salteado + rodaja de melón o sandía

35. 🕒 OPCIONAL (ANTES DE DORMIR)

36. *Objetivo: Solo si entrena por la tarde o tiene hambre*

- 19.1. 1 vaso de leche caliente con cacao puro + 2 biscotes integrales
- 20.2. Yogur natural + cucharada de crema de cacahuete
- 21.3. Fruta + puñado pequeño de nueces