



GUIA ALIMENTAR NA CORRIDA

Energia, Performance e Recuperação

Alimente seu corpo. Potencialize seu desempenho.

MÉTODO PACE DE ELITE

Alimentação Inteligente para **Corrida**



A alimentação é parte integrante do treino, tão importante quanto os quilômetros percorridos e os intervalos realizados.



O que você come afeta diretamente sua energia disponível, seu pace durante a corrida e a velocidade de recuperação muscular.



Este guia é flexível e adaptável à sua rotina, permitindo que você ajuste as refeições de acordo com seu estilo de vida e objetivos.

"Treine com estratégia. Coma com propósito."



Estrutura Alimentar por **Frequência de Refeições**

Nem todos comem 6 vezes ao dia — o importante é manter consistência e equilíbrio. Adapte a sua alimentação como faz com os treinos, respeitando o seu corpo e rotina.

Refeições Fixas (3 principais)

- Café da Manhã
- Almoço
- Jantar

Refeições Opcionais

- Lanche da Manhã
- Lanche da Tarde
- Ceia

Orientação por Frequência:

3x/dia → Mantenha as 3 refeições fixas

4x/dia → Fixas + Lanche da Manhã

5x/dia → Fixas + Lanche da Manhã + Lanche da Tarde

6x/dia → Fixas + Lanche da Manhã + Lanche da Tarde + Ceia

 **Coma de forma adaptada ao seu dia, sem rigidez — mas com estratégia.**

Café da Manhã e Lanches

☀️ Café da Manhã (pré ou pós treino leve)

- Pão integral + ovos mexidos + suco natural
- Panqueca de aveia + banana + mel
- Iogurte + aveia + frutas

🍞 Lanche da Manhã (opcional)

- Fruta + mix de castanhas
- Tapioca com pasta de amendoim
- Vitamina de banana com aveia

💡 **Dica:** Priorize carboidratos complexos e fontes de energia limpa.



Almoço e Jantar

Refeições principais baseadas no equilíbrio nutricional

CARBOIDRATO + PROTEÍNA + VEGETAIS

Exemplo de Almoço

Carboidrato: Arroz integral / Batata doce / Macarrão

Proteína: Frango, carne magra ou peixe

Vegetais: Salada colorida + azeite

Exemplo de Jantar

- Purê de batata + frango grelhado + legumes cozidos
- Omelete com legumes + arroz
- Massa integral + carne desfiada + vegetais refogados

Dica:

Evite refeições muito gordurosas à noite se treinar cedo no dia seguinte. A digestão mais leve favorece o desempenho matinal.



Ceia e Lanches Tardios

Opções leves e digestivas para o período noturno

 Iogurte + mel

 Shake proteico + banana

 Torradas integrais + pasta de amendoim

 1 copo de leite morno + fruta



Dica Importante

A ceia é opcional e está especialmente indicada se você tiver treino matinal intenso no dia seguinte. Ela ajuda a manter os níveis de energia durante a noite e facilita a recuperação muscular.

Dias de Treino: Alimentação **Pré-Treino**

O pré-treino serve para fornecer energia e melhorar o desempenho. Deve ser realizado de **60 a 90 minutos antes** da corrida para permitir digestão adequada.

Opções Ideais

- 1 banana + 1 colher de mel
- 3 bolachas de arroz + pasta de amendoim
- 1 pão com geleia + café
- 1 tapioca + banana

Timing Estratégico

- 60–90 minutos antes: refeição completa
- 30–45 minutos antes: lanche leve
- 15–20 minutos antes: apenas líquidos
- Evite comer imediatamente antes

Líquidos

Água ou café preto 30–45 minutos antes do treino.
Evite excesso de líquidos para não causar desconforto gástrico.

O que Evitar

Alimentos ricos em gordura ou fibras muito próximos ao treino, pois retardam a digestão e podem causar desconforto.



 **Dica:** Teste suas opções de pré-treino durante os treinos regulares. Nunca experimente alimentos novos no dia da prova ou de um treino importante.

Alimentação Durante o Treino

(Intra-Treino)

💡 Durante o treino, ingerimos água, sais minerais e carboidratos de rápida absorção para manter a energia e prevenir a fadiga.

Duração	O que usar	Quantidade
Até 30min	Somente água	—
45–60min	Água + isotônico (Na+, K+)	200–300ml a cada 20min
1h30–2h	Isotônico + gel de carboidrato	30–60g de CHO/h
+2h	Isotônico + gel + cápsula de sais	60–90g de CHO/h + 500ml/h

Fontes usadas por corredores de elite:

- 🍌 Géis de carboidrato (30g por unidade)
- 🍷 Bebidas com maltodextrina / palatinose
- 🍌 Bananas pequenas ou damascos (treinos longos)



💧 **Hidrate antes da sede e alimente antes da fadiga.**

Alimentação Pós-Treino (Recuperação)

Objetivo: repor energia, reparar fibras musculares e hidratar o organismo após o esforço físico.

 Deve ser feita até 30 minutos após o treino


Opções Ideais

Shake com banana + whey +
aveia

Arroz + frango + legumes

Omelete + batata cozida

iogurte + frutas + mel

 Inclua isotônico natural (água de coco) ou bebida desportiva + refeição sólida leve para otimizar a recuperação.



Hidratação e Sais Minerais

A perda de líquidos e sais minerais afeta diretamente o desempenho, causando fadiga precoce, câibras e queda no ritmo.

Durante o dia

35ml de água por kg corporal

Mais 500ml a cada 30min de treino

Exemplo: **70kg = 2,4L/dia** + hidratação durante treino

Reposição de sais

Em treinos longos: **1 cápsula de sais minerais a cada 60–90min**

Inclua alimentos ricos em **potássio e magnésio**: banana, abacate, água de coco, frutos secos



Performance é energia + hidratação equilibrada.



Estratégias Especiais para **Performance**

Dicas usadas por corredores de elite para otimizar resultados

01

Evite Jejum Prolongado

Treinar em jejum prolongado pode comprometer a intensidade e qualidade do treino. Alimente-se adequadamente antes.

02

Carboidratos Pré-Prova

Priorize carboidratos no jantar antes da prova: macarrão, arroz ou mandioca. Isso garante reservas de glicogênio.

03

Não Teste Alimentos Novos

Evite experimentar alimentos novos antes da prova. Teste tudo durante os treinos regulares.

04

Café da Manhã no Dia da Corrida

Não negligencie o pequeno-almoço no dia da corrida. Ele fornece a energia inicial crucial para o desempenho.



Lembre-se:

O desempenho é construído na alimentação dos dias anteriores — não apenas no prato do dia. A consistência nutricional ao longo da semana é fundamental para resultados de elite.

CONCLUSÃO MOTIVACIONAL



Comer bem = Correr melhor



O corpo é o combustível da performance



Alimentação é o treino invisível



"Você não é o que come — é o que absorve e transforma em energia."

E QUEM TREINA, REINA!