



PUBLICIDADE

## Energia de bolso

Guloseimas que dão aquele gás na reta final do treino

Por Marjorie Zoppei

Você sabia que seu docinho preferido pode fazer parte da sua estratégia de nutrição para a corrida? Isso porque boa parte daquelas delícias que você encontra no caixa do restaurante por quilo — bananinha, paçoquinha e torrone, entre outras — são basicamente fonte de carboidrato e, portanto, fornecem energia para suas passadas.

O importante é saber a hora certa de consumi-las. No caso dessas guloseimas, o momento ideal seria nos últimos 20 minutos do treino (para injetar combustível nessa fase final) e após o exercício, quando ajudam a restaurar os estoques de glicogênio muscular. Antes de sair para correr, não seria uma boa ideia. Isso porque boa parte desses produtos possui alto índice glicêmico: provocam picos e consequentes quedas nos níveis de açúcar no organismo, causando fraqueza.

### Bananinha Paraibuna sem Açúcar



Essa fruta compacta é livre de açúcar refinado ou adoçante artificial. Boa fonte de energia, pois cada unidade (23 g) possui 15 g de carboidrato, com índice glicêmico (IG) de absorção moderada (não causa picos de glicose no sangue). Além disso, ainda conta com vitaminas e sais minerais, como o potássio, que ajuda a prevenir as câibras.

O CONSUMO: Até duas unidades cerca de 30 minutos antes do treino ou durante a corrida, caso ela ultrapasse o tempo de 1h. Cada bananinha conta com 70 calorias.

### Paçoquinha Santa Helena



Doce feito a partir do amendoim (10 g por unidade de 15 g), é fonte de ácidos graxos que combatem os radicais livres, além do magnésio, bom para a circulação e para a construção dos músculos. De acordo com um estudo da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, 30 g do grão fornecem energia suficiente para 20 minutos de corrida.

O CONSUMO: Coma uma unidade (em 15 g: 78 calorias, 7 g de carboidratos e 4,3 de gordura) na reta final dos treinos com mais de uma hora.

### Torrone Montevergine

Oferece praticamente as mesmas calorias de uma barrinha de cereais (81 para cada porção de

**RUNNER'S WORLD**

Aproveite e ASSINE JÁ!

Assine Runner's por 1 ano e receba + 6 meses GRÁTIS!

Nome

Nascimento

E-mail

CEP

Apenas 10x R\$ 14,40

EdiçãoVirtual



NotasCorridas



25.03

### Run Series VillaLobos: retirada de kit e trânsito

0 comentários

25.03

### Short Track de Mountain Bike noturno terá final no Brasil

0 comentários



20 g), pouca quantidade de gordura (1,8 g) e boa dose de carboidrato (15 g). O doce também leva amendoim, porém em menor proporção.

O CONSUMO: Por conter xarope de glicose, tem IG alto e deve ser consumido nos últimos 20 minutos de treino. Contem carboidrato suficiente para um treino de 1 hora.

## Cocada Flormel



O coco, além de ótima fonte de energia, é rico em gorduras boas, como o ácido láurico e monolauril, que ajudam a eliminar as toxinas do organismo. Cada porção de 30 g tem 126 calorias e 20 g de carboidrato.

O CONSUMO: Por levar açúcar (semirrefinado) na receita, eleva rapidamente a glicose do sangue. Por isso, ingira uma porção da metade do treino em diante. Quem sofre de algum problema intestinal deve evitar o doce. Como é fonte de gorduras (6 g), pode causar algum desconforto, como gases.

## Talento Intense



Com 55% cacau, é rico em um antioxidante chamado teobromina, substância diurética e estimulante do sistema nervoso central – e possui boa dose de flavonoides, que têm ação anti-inflamatória.

O CONSUMO: Como uma unidade (25 g) nos últimos 20 minutos do treino. Isso evita algum desconforto intestinal, por causa da quantidade de gorduras (8,9g) nessa porção, que conta ainda com 133 calorias e 12 g de carboidrato.

## Flocos de Arroz Okoshi



Combina arroz, que é fonte de carboidrato (25 g por porção de 30 g), com glicose, o que garante energia imediata. Dê preferência a opções sem corantes artificiais e adoçados com açúcar mascavo ou mel, pois contém um IG mais baixo.

O CONSUMO: Até duas barrinhas. A versão integral pode ser consumida até 30 minutos antes dos treinos, pois tem absorção lenta de açúcar. Já a tradicional é indicada no fim de treinos longos.

Onde Encontrar: rede Pão de Açúcar e Compre Bem.

Colaboração: Patricia Bertolucci e Beatriz Botequiro de Moraes, nutricionistas esportivas, e Alexandre Merheb, endocrinologista e especialista em medicina desportiva.

24.03

**Índice elevado de sedentarismo e sobrepeso em executivos**

0 comentários

24.03

**90% dos diabéticos podem desenvolver problemas de visão**

0 comentários

24.03

**Correr rápido ou devagar para queimar gordura?**

8 comentários

24.03

**Ibirapuera recebe oficina gratuita de corrida**

1 comentários