

EL TEAM NOVO NORDISK

# LIBRO DE COCINA

RECETAS PARA DEPORTISTAS CON DIABETES Y  
PARA TODAS LAS DEMÁS PERSONAS



Nuestra carrera para cambiar la diabetes.

## **Libro de cocina del Team Novo Nordisk**

Autor: Este libro fue creado conjuntamente por el Equipo de Novo Nordisk y Hvidøre

Chefs: Mark Vinther y Peter Nørskov Nielsen

Fotógrafo: Martin Nordmark

Impresión: Bording

Responsable de la publicación: Novo Nordisk A/S

ISBN: 978-87-993835-8-0

Este libro está impreso con colores orgánicos en papel Pureprint de 130 g/m<sup>2</sup> biodegradable, en un entorno de producción sostenible neutro en carbono

EL TEAM NOVO NORDISK

# LIBRO DE COCINA

RECETAS PARA DEPORTISTAS CON DIABETES Y  
PARA TODAS LAS DEMÁS PERSONAS



Nuestra carrera para cambiar la diabetes.

## **UN BUEN COMIENZO DEL DÍA**

Avena preparada por la noche .....	13
Gachas de chía.....	14
Ensalada para el desayuno .....	17
Judías al horno .....	18
Aguacate en pan paleo.....	21
Tortilla de champiñones.....	22
Muesli de quinoa.....	24
Muesli con chocolate .....	27
Granola.....	29

## **REFUERZOS VITAMÍNICOS**

Batido de plátano, espinacas y crema de cacahuete.....	32
Jugo de pepino y kiwi .....	35
Chupitos de jengibre.....	36
Presentación general de semillas, legumbres y hierbas.....	40

## **ALMUERZOS**

Olla de garbanzos, lentejas y leche de coco al curry.....	42
Risotto con vieiras, espárragos verdes y repollo .....	45
Ensalada de lentejas beluga con quinoa .....	46
Pollo asado con polenta crujiente y ensalada de judías .....	49
Tortilla wrap con calabaza y garbanzos.....	50
Ensalada tailandesa con gambas .....	53
Ensalada de quinoa .....	54
Atún frito con algas marinas, col y jengibre .....	56
Pasta en una sola olla .....	59
Ceviche de bacalao con chile verde y ensalada de hierbas .....	60
Dhal .....	63
Salmón a la parrilla con pepinos y espárragos fritos .....	64
Caballa con tomate y vainilla .....	67

## **PASTAS PARA UNTAR, SALSAS Y ADEREZOS**

Hummus de remolacha .....	71
Puré de guisantes con menta.....	72
Hummus de guisantes amarillos .....	74
Salsa de tomate .....	77
Chimichurri .....	78
Salsa de pimiento rojo.....	81
Aderezo de pasta de sésamo.....	83
Aderezo de mostaza .....	84
Aderezo asiático.....	86
Crema de almendra.....	88

## **ALIMENTOS Y DULCES ENERGIZANTES**

Cítricos y melón .....	91
Gofres de avena.....	92
Melocotones fritos con crema de coco batida .....	95
Barritas energéticas .....	97
Barritas de cúrcuma .....	98
Galletas de almendra y coco.....	101

## **PAN**

Pan de centeno .....	104
Pan paleo .....	107
Pan.....	108
Biscotes con harina de maíz .....	110
Biscotes de malta.....	113
Crujiente con semillas .....	115
Bollos de chocolate .....	116





## Lo que nos inspiró hacer este libro de cocina es que con el combustible adecuado todo es posible

*Phil Southerland, CEO y cofundador del Team Novo Nordisk*

Para las personas con diabetes, la alimentación desempeña un papel muy importante, pero deben ser capaces de comer los mismos tipos de alimentos que las personas sin diabetes y disfrutar de la comida con la misma intensidad. Esto también es válido para los deportistas del Team Novo Nordisk, y la gente suele sorprenderse de que comemos y bebemos lo mismo que otros ciclistas en el pelotón profesional. Los alimentos equilibrados y saludables proporcionan el combustible adecuado, con independencia de que tengas diabetes o no.

Estamos deseosos de compartir algunas de nuestras recetas favoritas en las páginas de este libro de cocina. Estas recetas deliciosas, saludables y gratificantes han sido probadas y aprobadas por los ciclistas del Team Novo Nordisk, y esperamos que estimulen tus propias actividades deportivas, o simplemente que inspiren y apoyen un estilo de vida saludable.

Mark Vinther



Peter Nørskov Nielsen





## Reflexiones de los chefs

**La alimentación es un parámetro clave en nuestras vidas, que nos proporciona nutrición y combustible para nuestros cuerpos y cerebros.**

La alimentación también es una fuente de gran placer, especialmente cuando la compartimos con otras personas mientras celebramos o simplemente nos ponemos al día con familiares y amigos. Y la alimentación es esencial cuando queremos mejorar el rendimiento deportivo, o sencillamente estar sanos.

Nuestra visión con este libro es demostrar que no tienes que elegir entre lo saludable y lo delicioso. Se pueden dar pasos fáciles si quieres comer sano sin renunciar al sabor ni al rendimiento, y los elementos esenciales de una dieta para diabéticos son beneficiosos para todas las personas.

Afortunadamente, no es necesario aprender nuevas y complicadas habilidades en la cocina ni salir en busca de ingredientes exóticos. La clave para desentrañar las maravillas en la cocina reside en utilizar ingredientes locales y aderezarlos con hierbas y especias.

Esperamos que este libro te muestre que tan solo con una pequeña inversión de tiempo, la comida saludable y sabrosa está tan cerca de ti como tu propia cocina.



## Alimentación: ¿Qué significa la alimentación para ti?

*Charlotte Hayes, especialista certificada en el cuidado y la educación de la diabetes y directora de diabetes, bienestar y educación del Team Novo Nordisk*

La alimentación es algo profundamente personal para cada uno de nosotros. Nuestra relación con la alimentación viene determinada por la cultura, las tradiciones, la disponibilidad y toda una vida de experiencias culinarias. Y por eso ser diagnosticado de diabetes puede hacernos sentir inseguros y limitados en lo que respecta a la alimentación e influir en cómo pensamos y nos sentimos en relación con lo que comemos.

La diabetes es un diagnóstico que puede hacer que nos cuestionemos las preferencias alimentarias y los hábitos de alimentación que hemos mantenido durante mucho tiempo y preguntarnos: ¿Qué se supone que debo comer ahora? Afortunadamente, la ayuda está al alcance de la mano. En este libro de cocina encontrarás una tentadora variedad de creativas recetas repletas de ingredientes nutritivos. Estas recetas pueden incorporarse a tu plan de alimentación personal, lo que te permitirá alcanzar tus objetivos de glucosa, peso corporal y salud en general. ¡Y además son deliciosas!

Un factor fundamental para controlar la diabetes con éxito es una comprensión

básica de la nutrición y de cómo los nutrientes afectan a la salud y la glucemia. Al mismo tiempo, es importante divertirse comiendo y disfrutar de la buena comida. Y hay varios caminos entre los que elegir. Una serie de diferentes patrones de alimentación se han asociado con el control de la diabetes con éxito, pero todos comparten algunas características comunes: incluyen una gran cantidad de verduras sin almidón (que añaden color, sabor, textura e interés a las comidas), reducen los azúcares y edulcorantes añadidos y dan prioridad a los alimentos integrales frente a los muy procesados.

El Team Novo Nordisk está formado por ciclistas profesionales que viven con diabetes. Los miembros del equipo se centran cada día en controlar sus niveles de glucosa, una razón esencial para su éxito como deportistas. Tú también puedes aprender a pensar, igual que ellos, en cómo los alimentos que comes pueden proporcionar el combustible y la nutrición que necesitas para dar lo mejor de ti cada día. Espero que este hermoso libro de cocina te ayude a conseguir exactamente eso.

# La importancia de la alimentación para un buen rendimiento

*Nele Comperol, educadora certificada en diabetes y nutricionista deportiva del Equipo de Novo Nordisk*

¿Sabías que puedes aumentar significativamente tu fuerza, velocidad y resistencia tomando los alimentos adecuados? Esto es válido tanto para los deportistas profesionales como para los aficionados. Al comer alimentos saludables en las cantidades adecuadas en el momento adecuado, todas las personas pueden experimentar mejoras significativas en su rendimiento.

Este libro ofrece recetas que te ayudarán a establecer una base saludable para dar lo mejor de ti mismo. A menudo se subestima la función que desempeña esta base en el rendimiento deportivo. Puedes consumir muchos suplementos que te ayudarán a optimizar tu rendimiento deportivo, pero si su aporte nutricional diario es escaso, tu rendimiento se verá afectado.

También es importante tener en cuenta tus necesidades dietéticas individuales, que se ven afectadas por tu edad, constitución corporal, tipo y nivel de deporte, etc. Si bien un dietista deportivo puede ofrecerte orientación individual adaptada a tus necesidades particulares, existen algunas recomendaciones generales que pueden mejorar mucho tu rendimiento.

Los riesgos más frecuentes durante el ejercicio de resistencia son la deshidratación y la reducción de los hidratos de carbono. Para minimizar estos riesgos, me gustaría ofrecer las siguientes tres reglas generales.

## 1. Consume hidratos de carbono durante el entrenamiento de resistencia.

- *Menos de 1 hora de duración.* No se necesitan hidratos de carbono o solo de forma limitada
- *1–2 horas de duración.* Primera hora: no se necesitan hidratos de carbono o solo de forma limitada. Segunda hora: 30 g de hidratos de carbono
- *Más de 2 horas de duración.* Primera hora: no se necesitan hidratos de carbono o solo de forma limitada. Segunda hora: 30 g de hidratos de carbono. Tercera hora y siguientes: 60–90 g de hidratos de carbono (dependiendo de la intensidad)

\*Puedes obtener 30 g de hidratos de carbono de una bebida isotónica de 500 ml, un gel energético o una barra energética (consulta la etiqueta).

## 2. Bebe durante el entrenamiento de resistencia.

- Para evitar la deshidratación, controla tu peso antes y después de hacer ejercicio. Trata de limitar las pérdidas de masa corporal bebiendo agua o una bebida isotónica mientras practicas ejercicio.

## 3. Consume una bebida o un refrigerio de recuperación después de un entrenamiento de alta intensidad.

¡Buena suerte y bon appétit!





## Avena preparada por la noche

Mezclar todo bien en un bol, excepto las bayas, y guardar en la nevera toda la noche.

Servir con bayas u otras frutas.

Agregar hojas de menta si las tienes.

Unidades USA	Unidades España
0,8 tazas	2 dl de avena
1,6 tazas	4 dl de leche de almendra
	1 cucharada sopera de jarabe de coco
	Ralladura de ½ naranja
	¼ cucharadita de cúrcuma molida
	¼ cucharadita de canela molida
3,5 oz	100 g de bayas o frutas

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	200 kcal
Proteínas	7 g
Grasas	3,3 g
Grasas saturadas	0,6 g
Hidratos de carbono	31,9 g
Azúcares	5,5 g
Fibra	7,2 g

### DAVID LOZANO (ESP)

Una vez durante un largo entrenamiento, olí esta deliciosa barbacoa y una mujer me ofreció un muslo de pollo y un refresco. Me lo comí felizmente a 60 kilómetros de mi casa.



Unidades USA	Unidades España
2,1 oz	60 g de semillas de chía
1,7 tazas	4 dl de leche de soja
3,5 oz	100 g. de frambuesas
1,1 oz	30 g de trigo sarraceno tostado
1,1 oz	30 g de bayas de Goji

Valor nutricional	
Cantidad	100 g
Energía	65 kcal
Proteínas	1,9 g
Grasas	2,1 g
Grasas saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	8,7 g
Azúcares	4,9 g
Fibra	3,2 g

## Gachas de chía

Mezclar las semillas de chía con la leche de soja en un bol, remover unas cuantas veces durante 10 minutos para que las semillas no se aglutinen. Cubrir y guardar en la nevera durante toda la noche.

A la mañana siguiente, decorar las gachas con las frambuesas, las bayas de Goji y el trigo sarraceno tostado.

Otras bayas, como los arándanos azules, las moras o las fresas, etc., o rodajas de plátano también van de maravilla con las gachas.



### PETER KUSZTOR (HUN)

Puede que seamos deportistas profesionales, pero somos como cualquier otra persona y disfrutamos de algo un poco dulce. Me encanta el chocolate, el helado y los pasteles. Creo que disfrutar del dulce de forma ocasional es muy importante mentalmente.







**Unidades  
USA****Unidades España**

3,5 oz	100 g de mezcla de ensaladas
5,3 oz	150 g de hortalizas (como zanahorias, rábanos, frijoles o remolacha asada)
	Un poco de menta y albahaca
	1 aguacate
	2 huevos cocidos
3,5 oz	100 g de mezcla de bayas frescas
	1 limón
	2 cucharadas soperas de aceite de oliva
	Sal de algas marinas

## Ensalada para el desayuno

Limpiar, lavar y cortar todas las hortalizas.

Mezclar la ensalada con las hierbas y hortalizas.

Cortar el aguacate en rodajas y colocarlo en la ensalada.

Añadir las bayas y la ralladura de limón.

Rociar con aceite de oliva y jugo de limón, sazonar con sal de algas marinas o sal marina.

Servir con una rebanada de pan paleo (p. 109) o un bollo.

**Valor nutricional**

Cantidad	1 persona*
Energía	584 kcal
Proteínas	16,5 g
Grasas	51,8 g
Grasas saturadas	7,79 g
Hidratos de carbono	10,5 g
Azúcares	9,1 g
Fibra	13,7 g

\* receta para 2 personas

**HAMISH BEADLE (NZL)**

Desde una perspectiva profesional, la comida es combustible. Si pones el combustible adecuado, tu rendimiento se beneficiará. Si pones el combustible equivocado, tu rendimiento lo reflejará.

**Unidades  
USA****Unidades España**

	2 cucharadas soperas de aceite de semillas de uva
	1 cebolla finamente picada
	1-2 dientes de ajo
	2 cucharadas soperas de concentrado de tomate
	½ cucharadita de comino molido
	½ cucharadita de pimentón ahumado
	½ cucharadita de pimentón dulce
	½ cucharadita de tomillo
	½ cucharadita de salsa de soja
	2 cucharadas soperas de Sukrin Gold*
1 taza	2½ dl de salsa de tomate (o sustituir por tomates pelados)
	½ cucharadita de sal
	2 latas de judías blancas
	Pimienta recién molida

\* Sukrin Gold es una alternativa baja en calorías al azúcar moreno

**Valor nutricional**

Cantidad	1 persona**
Energía	417 kcal
Proteínas	17,4 g
Grasas	15,7 g
Grasas saturadas	1,2 g
Hidratos de carbono	47,1 g
Azúcares	6,9 g
Fibra	12,8 g

\* receta para 2 personas

## Judías al horno

Calentar el aceite en una cacerola y saltear las cebollas y el ajo durante 2-3 minutos a fuego bajo o medio. Añadir el concentrado de tomate, el comino, el pimentón, el tomillo, la salsa de soja y Sukrin Gold y cocinar durante 5 minutos.

Añadir la salsa/los tomates pelados y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Ahora añadir las judías y cocinar a fuego lento durante 5 minutos más.

Condimentar con sal y pimienta, luego servir.

Acompañar con una rebanada de pan o un panecillo y una ensalada mixta fresca.



### **SAM MUNDAY (AUS)**

Cocinar es una de mis grandes pasiones y, como deportista, creo que entender el valor de una buena nutrición es uno de los factores más importantes para sentirse bien y dar lo mejor de uno mismo.





### Unidades España

2 aguacates  
4 rebanadas de pan paleo  
(pág. 109)  
4 huevos  
Cebollinos y otras hierbas  
de tu elección  
1 limón  
7 chiles rojos, sin semillas

### Valor nutricional

Cantidad	1 persona*
Energía	664 kcal
Proteínas	25 g
Grasas	57,5 g
Grasas saturadas	8,85 g
Hidratos de carbono	4,4 g
Azúcares	3,3 g
Fibra	2,6 g

\* receta para 2 personas

## Aguacate en pan paleo

Llenar una cacerola con agua y llevar a ebullición. Introducir los huevos y cocer durante 5 minutos, luego enfriar los huevos cocidos con agua fría. Pelar los huevos.

Tostar las rebanadas de pan.

Cortar los aguacates en rodajas y colocarlos sobre el pan, poner los huevos enteros encima y espolvorear con las hierbas picadas, la ralladura de limón, el chile, la pimienta recién molida y un poco de sal.



### MEHDI BENHAMOUDA (FRA)

Fue un día de carrera lluvioso y frío en Canadá, pero el almuerzo caliente del que disfrutamos al acabar fue el mejor final. Sentí cómo me ayudaba a recuperar las fuerzas y reponerme.

## Tortilla de champiñones

Picar las cebollas, el ajo, las setas y el tomillo. Mezclar en una sartén caliente grande con un poco de aceite de oliva, y luego añadir las judías.

En otra sartén a fuego medio, poner un poco de aceite de oliva.

Añadir los huevos batidos, calentar y remover hasta obtener una consistencia suave. Retirar del fuego y dejar reposar un minuto antes de doblar la tortilla con una espátula.

Servir la tortilla con la mezcla de champiñones y judías a un lado.

Se puede servir con una ensalada mixta y pan para que sea una comida más saciante.

### Unidades USA

	6 huevos
7,1 oz	200 g de setas surtidas
	1 cebolla pequeña
	1 diente de ajo
3,5 oz	100 g de judías cocidas
	2 ramitas de tomillo
0,4 oz	10 g de queso parmesano
	Sal marina y pimienta recién molida

### Unidades España

### Valor nutricional

Cantidad	1 persona*
Energía	537 kcal
Proteínas	35,5 g
Grasas	35,8 g
Grasas saturadas	8,41 g
Hidratos de carbono	10,5 g
Azúcares	2,5 g
Fibra	5,6 g

\* receta para 2 personas



### ANDREA PERON (ITA)

En las últimas horas de un recorrido de entrenamiento realmente largo, lo único en lo que pienso es en la pizza que voy a cenar.



## Muesli de quinoa

Precalentar el horno a 170 ° C / 340 ° F.

Mezclar todos los ingredientes excepto el sirope de agave. Distribuir uniformemente sobre una bandeja de horno y hornear durante 20 minutos. Mientras se cocina, mezclar el muesli con una cuchara de madera cada 5 minutos.

Cuando haya adquirido un color dorado, reservar y añadir el sirope de agave y mezclar. Dejar enfriar y colocar en un recipiente hermético.

Almacenar en un lugar seco.

Unidades USA	Unidades España
10,6 oz	300 g de quinoa
5,3 oz	150 g de almendras picadas
3,5 oz	100 g de semillas de calabaza
3,5 oz	100 g de semillas de chía
1,8 oz	50 g de semillas de sésamo
1,8 oz	50 g de semillas de lino
	3 cucharadas soperas de aceite de semillas de uva
	3 cucharadas soperas de sirope de agave

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	471 kcal
Proteínas	15,2 g
Grasas	27,7 g
Grasas saturadas	2,85 g
Hidratos de carbono	37,7 g
Azúcares	5,8 g
Fibra	15,8 g



### DECLAN IRVINE (AUS)

La primera vez que estuve sobre la bicicleta durante más de siete horas en un campo de entrenamiento del Team Novo Nordisk, lo único en lo que pude pensar durante la última hora fue en el almuerzo. Ese día disfruté de un delicioso cuenco de helado de postre.







**Unidades  
USA****Unidades España**

	2 cucharadas soperas de aceite de semillas de uva
8,8 oz	250 g de avena
2,5 oz	70 g de semillas de sésamo
3,5 oz	100 g de almendras picadas
	2 cucharadas soperas de miel
4,4 oz	125 g de pasas
	75 g de chocolate negro 70 %, troceado
2,6 oz	½ cucharada de cacao en polvo

## Muesli con chocolate

Precalentar el horno a 170 ° C / 340 ° F.

Mezclar la avena, las semillas de sésamo y las almendras con el aceite de uva y asar en el horno durante 10-15 minutos, hasta que adquiera un color dorado. Sacar del horno, añadir la miel y mezclar el muesli.

Dejar enfriar y después añadir el cacao en polvo, el chocolate troceado y las pasas.

Colocar en un recipiente hermético y guardar en un lugar seco.

**Valor nutricional**

Cantidad	100 g
Energía	458 kcal
Proteínas	12,9 g
Grasas	27,7 g
Grasas saturadas	2,85 g
Hidratos de carbono	37,7 g
Azúcares	5,8 g
Fibra	15,8 g

**OLIVER BEHRINGER (IUE)**

Cuando voy en la bicicleta tiendo a no comer lo suficiente. He aprendido por experiencia que si como justo antes y durante el entrenamiento, recibo un enorme impulso de energía y mi rendimiento es mucho mejor.





**Unidades  
USA****Unidades España**

17,6 oz	500 g de avena
3,5 oz	100 g de almendras
5,3 oz	150 g de semillas de chía
1,8 oz	50 g de polen de abeja
1,8 oz	50 g de pepitas de cacao
1,8 oz	50 g de bayas de Goji
0,9 oz	25 g de pipas de girasol
	50 g de semillas de calabaza
1,8 oz	calabaza
3,5 oz	100 g de quinoa inflada

## Granola

Trocear las almendras con el tamaño deseado.

Asar las almendras, la avena, las semillas de chía, las semillas de girasol y las semillas de calabaza a 150 ° C / 300 ° F durante unos 15-18 minutos, hasta que las almendras adquieran un tono dorado.

Dejar enfriar y añadir el polen de abeja, las bayas de Goji, la quinoa y mezclar.

Conservar en un recipiente hermético.

**Valor nutricional**

Cantidad	100 g
Energía	394 kcal
Proteínas	15,1 g
Grasas	18,7 g
Grasas saturadas	3,11 g
Hidratos de carbono	37,5 g
Azúcares	2,2 g
Fibra	12,9 g

**PETER KUSZTOR (HUN)**

Antes del Tour de California, estuvimos una semana en un campo de entrenamiento donde los chefs cocinaban especialmente para nosotros, y cada comida fue increíble. Disfruté muchísimo.





**Cuando tenía siete meses, mi madre me llevó al hospital.** Había perdido más de cuatro kilos en una semana y literalmente me estaba muriendo en sus brazos. Los médicos le dijeron que tenían buenas y malas noticias. La buena noticia: No iba a morirme. La mala noticia: Tenía diabetes tipo 1 y, basándose en la edad en el momento del diagnóstico y en los niveles existentes de tratamiento, antes de cumplir 25 años estaría muerto o me habría quedado ciego.

Mis padres demostraron una obstinada voluntad. Sabían que para disfrutar de una infancia normal iba a necesitar algo más que medicamentos e inyecciones. Me dejaron jugar al fútbol, al baloncesto y al béisbol. Hice todo lo que haría un niño normal, y lo hice con diabetes. Mi familia me impulsó para que fuera lo mejor posible y nunca dejó que mi diabetes sirviera de excusa.

Cuando tenía 12 años me tomé una barra de Snickers y mi azúcar en sangre se disparó. La chocolatina me encantó, y descubrí que tenía que elegir: Podía inyectarme insulina y esperar dos horas para que empezara a surtir efecto, o podía montar en bicicleta hasta que bajara el azúcar. Hice esto último, y lo adopté como una costumbre para poder comer chocolatinas. Al final, el simple hecho de montar en bicicleta se convirtió en una pasión por la libertad que me brindaba. He mantenido este enfoque durante toda mi vida, y se lo he enseñado a mis tres hijos: «Hay margen en la dieta de todas las personas para permitirse pequeños caprichos, siempre y cuando se complementen con una dieta saludable y ejercicio.»

**“ Nuestra misión es inspirar, educar y empoderar a todas las personas afectadas por la diabetes, y nuestro objetivo es mostrarles que pueden seguir persiguiendo sus sueños ”**

Con el tiempo montar en bicicleta me llevó a participar en carreras. En 2005 soñaba con competir en la carrera Race Across America, una de las pruebas deportivas más exigentes del mundo. Apenas fue posible organizar un equipo integrado exclusivamente por diabéticos para la carrera de aficionados, pero creamos un equipo de ciclistas de tipo 1 y participamos en la carrera de 3000 millas en 2006. Cuando nos encontramos antes de tomar la salida, nos consideraron como un equipo al que compadecer. Cinco días, 16 horas y 4 minutos más tarde, terminamos en segundo lugar en la clasificación general.

**Un año después lo volvimos a hacer.** Habíamos aprendido mucho más sobre el control de la diabetes, y los otros ciclistas nos veían como verdaderos competidores. Cinco días, 15 horas y 43 minutos después, ganamos la carrera Race Across America y batimos un récord mundial.

### **La creación del Team Novo Nordisk**

En ese momento tenía 25 años, cuando se suponía que debía estar muerto o ciego, y mi equipo acababa de batir un récord en una carrera a lo largo de Estados Unidos contra un grupo de ciclistas sin diabetes.

Comprendí el valor de usar el deporte como plataforma para promover el potencial de las personas con diabetes para vivir una gran vida sin hacer concesiones. Esa fue la chispa que evolucionó para convertirse finalmente en el Equipo de Novo Nordisk, el primer equipo ciclista profesional del mundo compuesto en su totalidad por ciclistas que padecen diabetes.

Desde la creación del Team Novo Nordisk en diciembre de 2012, hemos logrado éxitos increíbles y contemplado el enorme desarrollo de nuestros ciclistas. Al principio nos costaba terminar las carreras, pero ahora estamos obteniendo resultados de podio en algunas de las competiciones más importantes del mundo.

## Batido de plátano, espinacas y crema de cacahuete

Colocar todos los ingredientes en una licuadora y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

Servir frío.

Unidades USA	Unidades España
	2 plátanos (preferiblemente congelados)
3,5 oz	100 g de espinacas
13,5 fl oz	400 ml de leche de almendra o de avena
1,4 oz	40 g de avena
	2 cucharaditas de crema de cacahuete
	Un poco de canela, si se desea

### Valor nutricional

Cantidad	100 ml
Energía	81 kcal
Proteínas	2,3 g
Grasas	2,9 g
Grasas saturadas	0,41 g
Hidratos de carbono	10,5 g
Azúcares	6,7 g
Fibra	1,7 g



### GERD DE KEIJZER (PAÍSES BAJOS)

La comida es combustible para el cuerpo, al igual que la gasolina para un automóvil. Si no tiene el combustible suficiente o adecuado, no funcionará durante mucho tiempo. Eso no es cierto solo para los deportistas; es válido para todo el mundo.







Unidades USA	Unidades España
14.1 oz	1 pepino 400 g de espinacas 6 kiwi pelado 3-4 ramitas de menta

## Jugo de pepino y kiwi

Colocar todos los ingredientes en un extractor de zumo lento o una licuadora, mezclar y servir con cubitos de hielo.

Valor nutricional	
Cantidad	100 ml
Energía	37 kcal
Proteínas	1,6 g
Grasas	0,3 g
Grasas saturadas	0,03 g
Hidratos de carbono	5,8 g
Azúcares	3,6 g
Fibra	1,9 g

### SAM BRAND (GBR)

Uno de mis recuerdos favoritos de comida con el equipo fue una tarde en el campo de entrenamiento, cuando Novo Nordisk trajo a dos de sus chefs con estrellas Michelin para que cocinaran. ¡Fue perfecto! La comida puede dejar una huella increíble en las sensaciones de tu mente.



## Chupitos de jengibre

Colocar todos los ingredientes excepto el aceite en un extractor de zumo lento. Servir con cubitos de hielo y rociar con aceite por encima.

### Unidades USA

1,8 oz

### Unidades España

50 g de jengibre pelado  
1 pomelo pelado  
½ limón con cáscara  
6 zanahorias pequeñas  
½ calabacín  
½ brócoli  
2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de cacahuete  
3-4 tallos de menta

### Valor nutricional

Cantidad	100 ml
Energía	46 kcal
Proteínas	0,9 g
Grasas	2,1 g
Grasas saturadas	0,33 g
Hidratos de carbono	4,8 g
Azúcares	4,2 g
Fibra	2,3 g



### BRIAN KAMSTRA (PAÍSES BAJOS)

La comida es nuestro combustible, y una comida saludable que sabe bien realmente puede alegrarnos el día. No solo es importante para los deportistas. ¡Alimenta tanto el cuerpo como la mente!



GINGER  
BOOST.

Semillas de lino

Semillas de girasol

Semillas de calabaza

Lentejas rojas

Guisantes partidos

Lentejas beluga

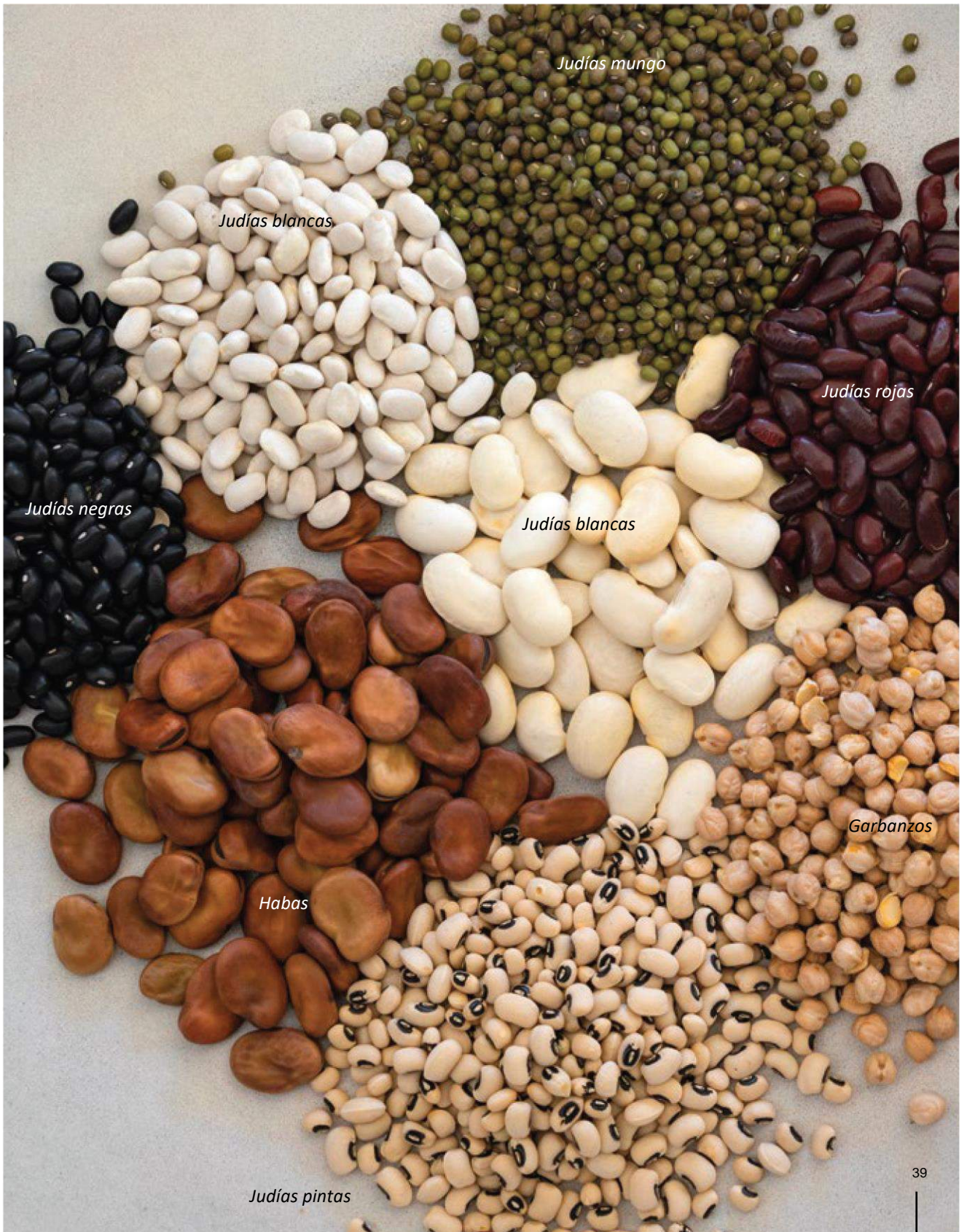
Lentejas amarillas

Quinoa

Granos de trigo sarraceno

Semillas de chía





*Judías mungo*

*Judías blancas*

*Judías rojas*

*Judías negras*

*Judías blancas*

*Garbanzos*

*Habas*

*Judías pintas*

*Perejil*



*Hinojo de bronce*



*Perifollo*



*Eneldo*



*Semillas de hinojo de bronce*



*Capuchina*



*Menta albahaca*



*Trébol morado*



*Levístico*







*Orégano*

*Mejorana*

*Tomillo*

*Romero*

*Salvia común*

*Menta limón*

*Albahaca roja*

*Hierba luisa*

*Albahaca tailandesa*

*Albahaca*

## Olla de garbanzos, lentejas y leche de coco al curry

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio y añadir la cebolla, el ajo y el jengibre. Remover durante 1 minuto y añadir el curry en polvo, el comino, el cardamomo y el cilantro. Saltear las especias removiendo hasta que empiece a oler deliciosamente.

Lavar las lentejas en un tamiz y añadir las a la sartén junto con el caldo de verduras, los tomates cortados y la leche de coco.

Dejar que se cocine a fuego lento con la tapa puesta durante 30 minutos. Remover regularmente.

Añadir los garbanzos, el calabacín y los pimientos y dejar que se cocine a fuego lento durante otros 10 minutos.

Condimentar con sal y pimienta recién molida. Este delicioso plato se puede comer tal cual o servir con arroz.

Decorar con perejil picado.

### Servir con:

- 3 dl / 1,2 tazas de arroz basmati (opcional), cocinado según las instrucciones del envase
- 1 manojo de perejil de hoja plana, picado en trozos grandes

### Unidades USA

### Unidades España

	4 dientes de ajo
	1 cebolla, finamente picada
	2 cucharadas soperas de aceite de oliva
	3 cucharaditas de curry en polvo, medianas
	1 cucharadita de jengibre, finamente rallado
	2 cucharaditas de comino triturado
	1 cucharadita de cilantro triturado
	1 cucharadita de cardamomo triturado
5,3 oz	150 g de lentejas rojas
	1 lata de tomates cortados
	1 lata de leche de coco
8,5 oz	240 g de garbanzos en remojo y cocidos (o 1 lata)
1,2 tazas	3 dl de caldo de verduras
	1 calabacín, cortado en láminas de 1 cm / 0,4 pulgadas
	1 pimiento rojo, cortado en tiras finas
	Sal y pimienta negra recién molida

### Valor nutricional

Cantidad	1 persona*
Energía	726 kcal
Proteínas	30,8 g
Grasas	21,8 g
Grasas saturadas	11,25 g
Hidratos de carbono	91,2 g
Azúcares	12,9 g
Fibra	21,1 g

\* receta para 4 personas





Unidades USA	Unidades España
7,1 oz	200 g de arroz arborio
	1 cebolla
	1-2 dientes de ajo
	1 manojo de espárragos verdes
	Un manojo de repollo picado
	1 manojo de perejil
	2 cucharadas soperas de semillas de girasol
0,4 tazas	1 dl de crema de soja
	Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

Valor nutricional	
Cantidad	1 persona*
Energía	487 kcal
Proteínas	13,3 g
Grasas	21 g
Grasas saturadas	3,04 g
Hidratos de carbono	56,1 g
Azúcares	12,3 g
Fibra	12,8 g

\* receta para 2 personas

## Risotto con vieiras, espárragos verdes y repollo

Pelar las cebollas y el ajo, cortar ambos en trozos muy pequeños.

Calentar una sartén, añadir un poco de aceite y saltear las cebollas y el ajo hasta que estén transparentes durante 2 o 3 minutos. Ahora añadir el arroz arborio y saltear durante 1-2 minutos. Es importante no dejar que la mezcla comience a adquirir color.

Añadir 7-8 dl / 3 tazas de agua hirviendo, poco a poco. Remover regularmente para que el risotto no se pegue al fondo. Dejar que se cocine lentamente durante 13-15 minutos.

Mientras tanto, lavar y limpiar las verduras restantes y cortar en trozos del tamaño de un bocado.

Tres o cuatro minutos antes de que el risotto esté hecho, añadir los espárragos verdes, el repollo, la crema de soja y el perejil picado. Condimentar el plato con sal, pimienta y un poco de vinagre.

Freír las semillas de girasol en una sartén seca, a fuego medio, hasta que comiencen a saltar. Retirar las semillas de girasol de la sartén y reservar.

En la misma sartén añadir una cucharada de aceite de oliva a fuego medio-fuerte. Freír las vieiras 1 minuto por cada lado y servir.

Decorar con espárragos cortados en rodajas y semillas de girasol tostadas.

**Unidades  
USA**

3,5 oz

100 g de lentejas beluga  
2 cucharadas soperas de aceite  
de oliva  
2 cucharadas soperas de  
vinagre (jerez, manzana o vino)  
1 diente de ajo

3,5 oz

100 g de quinoa

5,3 oz

150 g de coliflor

1,8 oz

50 g de espinacas baby  
1 puñado de brotes de guisantes  
1 pimiento rojo  
1 limón  
Sal y pimienta

**Unidades España**

## Ensalada de lentejas beluga con quinoa

Lavar las lentejas y ponerlas en una cacerola con abundante agua. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos.

No perder de vista las lentejas, deben estar al dente. Colocarlas en un tamiz en cuanto estén hechas, lavarlas con agua fría y dejar que escurran. Cocinar la quinoa al mismo tiempo en otra cacerola siguiendo las instrucciones del envase (se tardará aproximadamente el mismo tiempo), pero no lavar después.

Remover juntos el aceite, el vinagre y el ajo finamente picado, mezclar las lentejas con el aderezo y sazonar con sal y pimienta. Cortar la coliflor en pequeños floretes. Lavar y secar las espinacas

y los brotes de guisantes. Cortar el pimiento rojo en dados pequeños. Mezclar todas las verduras.

Extender la quinoa caliente sobre un plato, añadir las verduras y las lentejas y decorar con los brotes.

**Valor nutricional**

Cantidad 1 persona\*

Energía 532 kcal

Proteínas 22 g

Grasas 17,5 g

Grasas saturadas 2,4 g

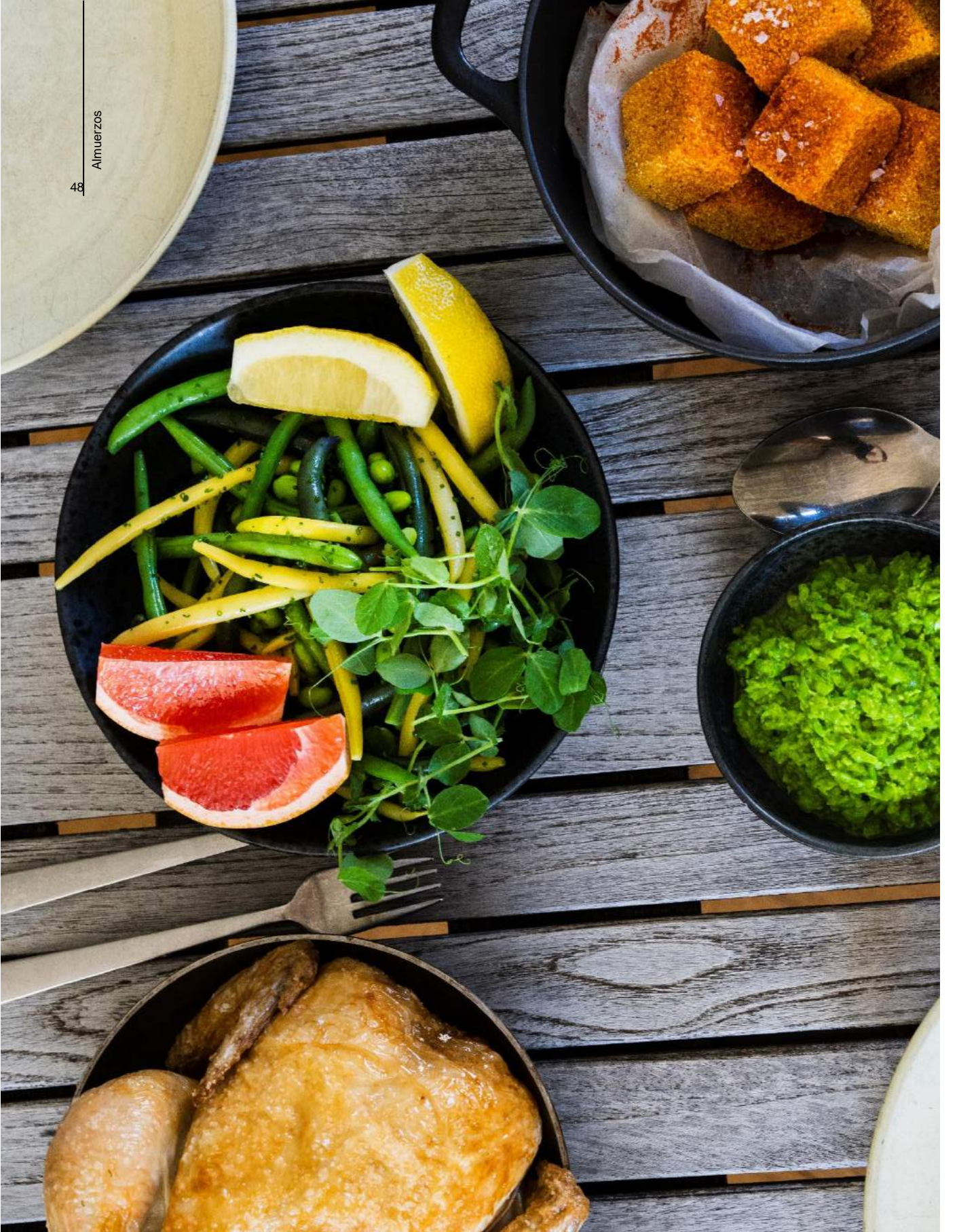
Hidratos de carbono 61,4 g

Azúcares 7,6 g

Fibra 18,5 g

\* receta para 2 personas







# Pollo asado con polenta crujiente y ensalada de judías

Unidades USA	Unidades España
	1 pollo entero
	4 cucharadas soperas de aceite de oliva
	Sal
10,6 oz	300 g de habas frescas
3,5 oz	100 g de vainas de edamame
	Cebollinos
	1 limón
	1 pomelo rojo
	1 cucharada soperas de aceite de sésamo tostado
4,4 oz	125 g de polenta
	½ l de agua
	2 dientes de ajo
	1 ramita de tomillo
	1 ramita de romero
	Pimienta de cayena
	Sal
	Aceite de oliva

Valor nutricional	
Cantidad	1 persona*
Energía	616 kcal
Proteínas	41,8 g
Grasas	36,8 g
Grasas saturadas	8,6 g
Hidratos de carbono	27,5 g
Azúcares	1,7 g
Fibra	3,5 g

\* receta para 4 personas

Empezar a preparar la polenta con antelación, ya que debe refrigerarse durante 2 horas como mínimo.

## Pollo asado

Secar el pollo dándole toquecitos con una toallita de papel hasta que esté completamente seco. Frotarlo con aceite de oliva, espolvorear con sal y colocar después en una fuente refractaria.

Meter el pollo en un horno precalentado a 220° C / 430° F durante unos 10 minutos, luego reducir el fuego a 200° C / 400° F y cocinar durante 45 minutos. Dejar enfriar durante 15 minutos antes de servir.

## Ensalada de habas

Quitar ambos extremos de las habas frescas y añadirlas al edamame en un tamiz, verter agua hirviendo por encima, rociar y mezclar con la sal marina, la ralladura de limón, el aceite de sésamo y los cebollinos finamente picados.

Servir con el limón y el pomelo cortados en gajos y condimentar el plato exprimiendo jugo sobre las habas.

## Polenta crujiente

Picar finamente el ajo, el tomillo y el romero y cocinar en una sartén con aceite de oliva durante 2 minutos. Incorporar la polenta y el agua. Remover bien mientras se cocina durante unos 5 minutos,

hasta conseguir unas gachas espesas. Verter en una bandeja y refrigerar durante un mínimo de 2 horas. (También se puede hacer el día anterior). Una vez que esté compacto, cortar en bloques y freír en aceite de oliva hasta que estén crujientes.

Espolvorear con sal y pimienta de cayena. Servir con puré de guisantes (consultar la página 72).

**Unidades  
USA****Unidades España**

4 tortillas de maíz  
 1 calabaza  
 1 cucharada sopera de aceite de girasol  
 7,1 oz 200 g de garbanzos en lata

**Aderezo de chile**

4 tomatitos (tomates verdes)  
 1 chile verde, sin semillas  
 2 cucharadas soperas de jugo de lima  
 ½ cebolla blanca pequeña  
 1 diente de ajo  
 Sal y pimienta

1 cucharada de pasta de sésamo  
 2 cucharadas soperas de agua  
 / cucharada de soja ligera  
 1 cucharada de aceite saludable para el corazón, como aceite de girasol o de oliva  
 Un poco de jugo de limón  
 Sal y pimienta

¼ lechuga romana  
 Cilantro fresco  
 Perejil

**Valor nutricional**

Cantidad	1 persona*
Energía	756 kcal
Proteínas	27 g
Grasas	29,3 g
Grasas saturadas	4,39 g
Hidratos de carbono	83,3 g
Azúcares	11,7 g
Fibra	24 g

\* receta para 2 personas

## Tortilla wrap con calabaza y garbanzos

Cortar la calabaza en cuartos y quitarle las semillas, añadir un poco de aceite de girasol y cocinar en el horno a 170 ° C / 340 ° F durante unos 15 a 20 minutos o hasta que esté tierna.

Tostar los garbanzos a fuego medio en una sartén seca durante 2-4 minutos.

Triturar ligeramente los garbanzos tostados con un tenedor. Mezclar la pasta de sésamo con agua, soja ligera, jugo de limón y aceite. Condimentar con sal y pimienta.

Añadir la mezcla de la pasta de sésamo a los garbanzos triturados y calentar.

Cortar la lechuga y/o la col y mezclar con el perejil y el cilantro picados.

Unir la mezcla de garbanzos, calabaza y lechuga y enrollar en las tortillas.

Servir con el aderezo de chile a un lado.

**Aderezo de chile**

Juntar todos los ingredientes en una licuadora y sazonar con sal y pimienta recién molida. El sabor debe ser fresco y picante.





**Unidades  
USA****Unidades España**

7,1 oz	200 g de gambas peladas y cocidas
	2 tomates maduros cortados en trozos de un tamaño adecuado
	4 cebolletas, picadas y colocadas en agua fría
3,5 oz	100 g de pepino, sin semillas si se desea y picado
3,5 oz	100 g de col china, picada
	2 chiles rojos, sin semillas
0,4 oz	10 g de cilantro fresco
0,4 oz	10 g de menta fresca
0,4 oz	10 g de albahaca tailandesa fresca
	¼ de coco sin la cáscara, cortado en rodajas finas
	2 chiles rojos, con o sin semillas, dependiendo de lo picantes que se deseen
	4 cucharadas soperas de salsa de pescado
	4 cucharadas soperas de jugo de lima
	1 cucharada soperas de azúcar
	½ diente de ajo
	2-3 tallos de cilantro o cilantro fresco

**Valor nutricional**

Cantidad	1 persona*
Energía	193 kcal
Proteínas	19 g
Grasas	3,1 g
Grasas saturadas	2,06 g
Hidratos de carbono	17,6 g
Azúcares	14 g
Fibra	6,7 g

\* receta para 2 personas

## Ensalada tailandesa con gambas

Colocar los chiles, la salsa de pescado, el jugo de lima, el azúcar, el ajo y el cilantro en una licuadora y licuar hasta que solo se vean trozos pequeños.

Mezclar las gambas con las verduras y el aderezo y añadir la menta fresca, el cilantro y la albahaca tailandesa al plato justo antes de servir.

También se pueden añadir cacahuetes tostados.

**ANDREA PERON (ITA)**

Uno de los mayores errores que he cometido fue durante el Tour de California en 2016: No tomé suficientes hidratos de carbono durante las primeras etapas, y cuando llegamos a la cuarta etapa estaba bajo mínimos y tuve que abandonar la carrera.

## Ensalada de quinoa

Lavar la quinoa y después hervirla en agua o caldo de verduras durante unos 15 a 20 minutos.

Cortar el pimiento rojo y verde, las cebolletas y el aguacate en trozos de un tamaño adecuado mientras se cocina la quinoa. Reservar.

Lavar las judías y el maíz y añadirlos a las verduras.

### Aderezo

Cortar el jalapeño y el chile rojo en trozos pequeños y añadir el vinagre de sidra, la miel, el jugo de lima, la mostaza en polvo y el ajo finamente rallado o cortado en láminas. Condimentar al gusto con sal marina y pimienta recién molida y mezclar los ingredientes.

Mezclar la quinoa cocida con las verduras y remover con el aderezo justo antes de servir.

Espolvorear con cilantro fresco y/o menta.

### Unidades USA

3,2 oz	90 g de quinoa
0,7 oz	20 g de aceite
12,3 oz	350 g de agua o caldo de verduras
	½ pimiento rojo
	½ pimiento verde
7,1 oz	200 g de judías negras en lata
3,5 oz	100 g de maíz en lata
	2 cebolletas
	½ aguacate

### Aderezo

0,7 fl oz	20 ml de vinagre de manzana
0,2 fl oz	5 ml de miel o sirope
0,7 fl oz	20 ml de jugo de lima
	½ jalapeño, sin semillas
	½ chile rojo, sin semillas
	½ cucharadita de mostaza en polvo
	1 diente de ajo
	Sal marina
	Pimienta recién molida
0,4 oz	10 g de hojas de cilantro para decorar

### Valor nutricional

Cantidad	1 persona*
Energía	477 kcal
Proteínas	17,8 g
Grasas	20 g
Grasas saturadas	2,57 g
Hidratos de carbono	48,4 g
Azúcares	6,2 g
Fibra	16,2 g

\* receta para 2 personas



### HAMISH BEADLE (NZL)

No lo puedo evitar, me encanta comer.



## Atún frito con algas marinas, col y jengibre

Calentar un poco de aceite en una sartén a fuego fuerte. Sellar rápidamente el atún por todos los lados, con cuidado de no darle la vuelta demasiado rápido, ya que puede adherirse a la sartén. Cocinar durante 3-4 minutos en total, luego colocar el atún en un plato.

Lavar y cortar la col, el cilantro y el chile y mezclar bien con la ensalada de algas marinas.

Cortar las limas en rodajas y exprimir el jugo en un bol.

Pelar y rallar el jengibre. Añadir al jugo de lima con tamari y aceite de sésamo y batir juntos.

Cortar el atún en rodajas y espolvorear con semillas de sésamo.

Colocar la ensalada de atún y las algas marinas en el plato y rociar con el aderezo de jengibre.

### Unidades USA

10,6 oz  
3,5 oz

### Unidades España

300 g de atún  
100 g de ensalada de algas  
1 col pequeña puntiaguda  
½ - 1 chile rojo  
1 cucharada soperas de semillas de sésamo  
½ manojo de cilantro  
3 limas  
1.1 oz  
30 g de jengibre fresco  
2 cucharadas soperas de tamari  
2 cucharadas soperas de aceite de sésamo tostado

### Valor nutricional

Cantidad	1 persona*
Energía	420 kcal
Proteínas	47,9 g
Grasas	19,8 g
Grasas saturadas	3,18 g
Hidratos de carbono	10,1 g
Azúcares	6,7 g
Fibra	4,1 g

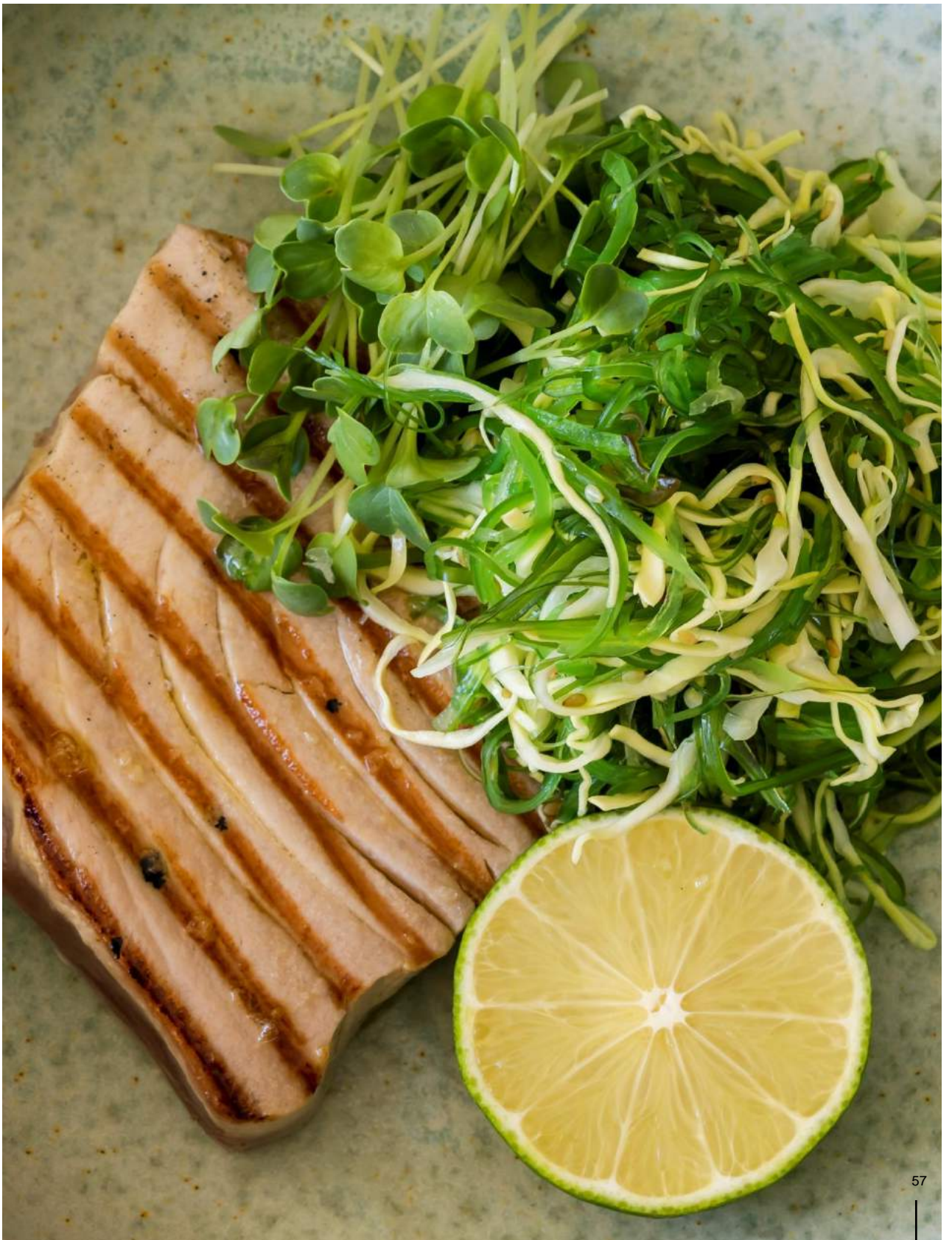
\* receta para 2 personas



### STEPHEN CLANCY (IRL)

Hace poco hice un trayecto de diez horas, y aunque consumí calorías suficientes, al final estaba deseando tomar una verdadera comida.







**Unidades  
USA****Unidades España**

14.1 oz	400 g de espaguetis 1 lata de tomates cortados 1 puñado de hojas de albahaca fresca 1 cebolla, finamente picada 1 diente de ajo, finamente picado 18 tomatitos cherry, cortados en cuartos ½ calabacín, rallado grueso 1 cucharadita de orégano
2 tazas	5 dl de caldo de verduras 2 cucharadas soperas de aceite de oliva 1 cucharadita de hojuelas de chile, puede omitirse 1 cucharadita de sal Pimienta negra recién molida
1,8 oz	50 g de parmesano

## Pasta en una sola olla

Poner todos los ingredientes, incluidos los espaguetis sin cocinar, en una cacerola grande.

Llevar a ebullición, remover y dejar que se cocinen con la tapa puesta durante 10-15 minutos o hasta que los espaguetis estén al dente.

Servir con un poco de parmesano recién rallado y albahaca.

50 g / 1,8 oz de parmesano recién rallado.

1 puñado de hojas de albahaca fresca.

**Valor nutricional**

Cantidad	1 persona*
Energía	502 kcal
Proteínas	17,4 g
Grasas	10,1 g
Grasas saturadas	2,06 g
Hidratos de carbono	83 g
Azúcares	10,6 g
Fibra	6,8 g

\* Receta para 1 o 4 personas



Unidades USA	Unidades España
10,6 oz	300 g de filete de bacalao 4 limas 1 chile verde ½ calabacín ½ pepino 2 cucharadas soperas de semillas de calabaza
1.1 oz	30 g de hierbas surtidas (albahaca, eneldo, perifollo, berro, cilantro, etc.) 1 cucharadas soperas de aceite de oliva Sal y pimienta

**Valor nutricional**

Cantidad	1 persona*
Energía	406 kcal
Proteínas	34,7 g
Grasas	17,3 g
Grasas saturadas	3,46 g
Hidratos de carbono	25,6 g
Azúcares	11,4 g
Fibra	5,6 g

\* receta para 2 personas

## Ceviche de bacalao con chile verde y ensalada de hierbas

Comenzar con la preparación del filete de bacalao cortándolo en trozos pequeños de aproximadamente 1½ cm / 0,6 pulgadas. Después poner el pescado en un bol y marinar con la ralladura de 2 cáscaras de lima y el jugo de las 4 limas. Tapar y refrigerar durante 30 minutos.

Poner una sartén a fuego medio-fuerte y añadir las semillas de calabaza a la sartén seca. Agitar la sartén mientras las semillas se tuestan hasta que empiecen a saltar, luego verter en un plato con una toallita de papel y sazonar con sal.

Lavar todas las verduras y hierbas.

Retirar las hojas de las hierbas. Cortar el pepino y el calabacín en trozos/tiras finas.

Cuando el pescado esté listo (el ácido de las limas marinará el bacalao y le dará un color blanco), extender.

en la parte inferior del plato. Mezclar las verduras y hierbas con el aceite de oliva y un poco de sal, decorar generosamente el bacalao y espolvorear con las semillas de calabaza.

Acompañar con pan tostado.





**Unidades  
USA**

**Unidades España**

	1 cucharada sopera de aceite de girasol
	2 cebollas, finamente picadas
	2 dientes de ajo, picados
	2 chiles rojos, sin semillas y finamente picados
	½ cucharadita de cúrcuma molida
	½ cucharadita de cilantro molido
	1 cucharadita de comino molido
	1 cucharadita de garam masala
	1 cucharadita de semillas de mostaza
	6-8 hojas de curry o 2 hojas de laurel
	1 lata de tomates triturados
14 oz	400 g de lentejas rojas
1 qt	1 litro de agua o de caldo de verduras
	Sal y pimienta
	Jugo de lima al gusto
	Cilantro fresco para decorar

**Valor nutricional**

Cantidad	1 persona*
Energía	756 kcal
Proteínas	27 g
Grasas	29,3 g
Grasas saturadas	4,39 g
Hidratos de carbono	83,3 g
Azúcares	11,7 g
Fibra	24 g
	* receta para 2 personas

## Dhal

Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añadir las cebollas y el ajo y cocinar, revolviendo, durante 5 minutos o hasta que estén transparentes.

Añadir las especias, las semillas de mostaza y las hojas de curry o laurel, y cocinar durante un minuto más.

Añadir los tomates y el agua/caldo de verduras. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 40 minutos, añadiendo más caldo o agua si se consume.

Condimentar con sal, pimienta y jugo de lima justo antes de servir.

Decorar con hojas de cilantro fresco.

Acompañar con pan y una ensalada mixta.



### **DECLAN IRVINE (AUS)**

Me encanta la preparación y el proceso de cocinar para amigos y familiares, hacer un esfuerzo extra y luego disfrutarlo juntos.

Unidades USA	Unidades España
0,4 tazas	2 filetes de salmón 1 dl de yogur natural 1 pepino 1 manojo de espárragos 1 chile verde 2 cucharadas soperas de aceite de oliva 2 ramitas de orégano fresco 1 rama de albahaca Sal y pimienta

**Valor nutricional**

Cantidad	1 persona*
Energía	474 kcal
Proteínas	29,3 g
Grasas	38,6 g
Grasas saturadas	12,51 g
Hidratos de carbono	2,5 g
Azúcares	2 g
Fibra	3,2 g

\* receta para 2 personas

## Salmón a la parrilla con pepinos y espárragos fritos

Espolvorear los filetes de salmón con sal y reservar.

Lavar todas las verduras y hierbas.

Cortar el pepino y los espárragos en trozos aproximadamente iguales.

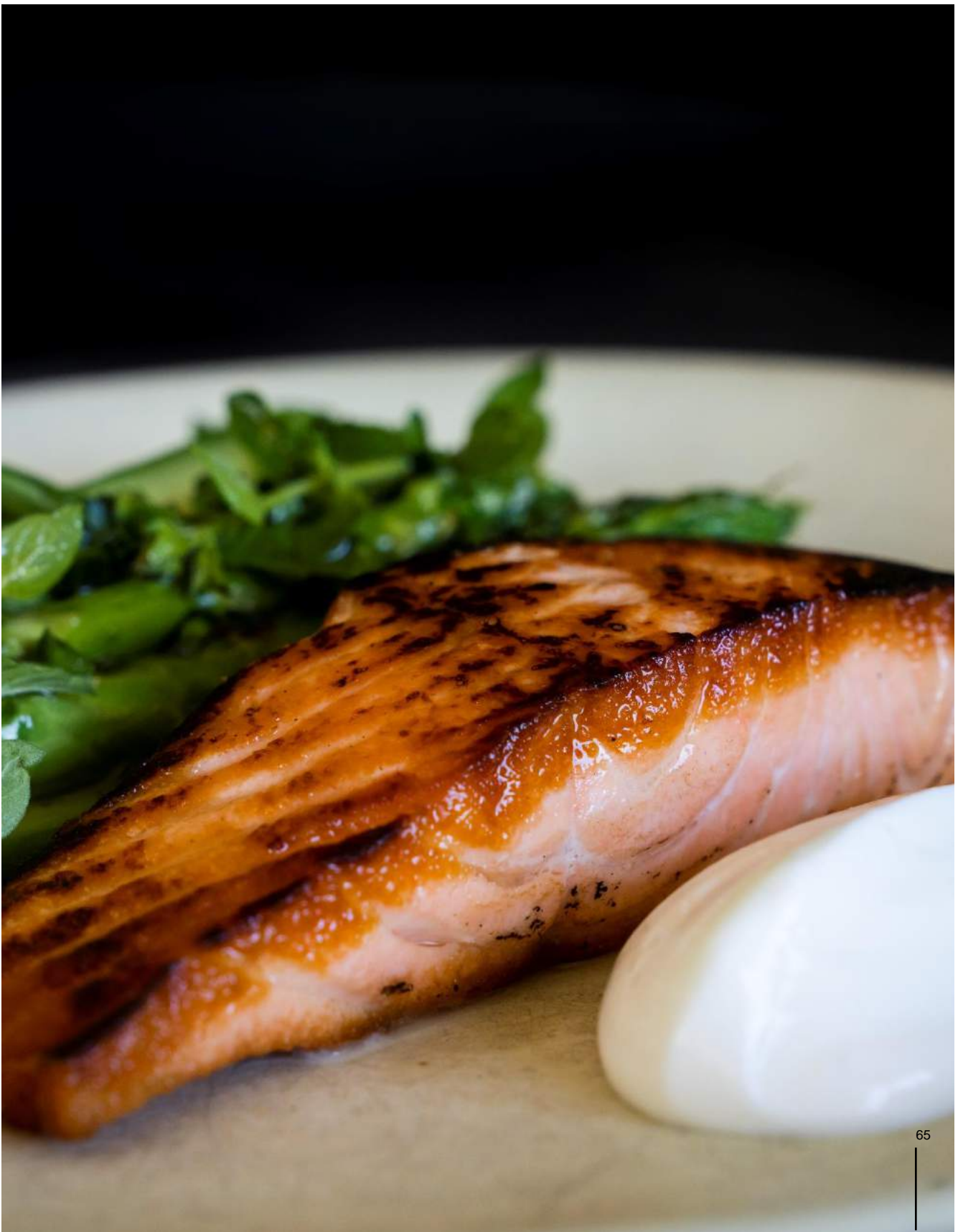
Quitar las semillas del chile verde y cortarlos muy finos, luego mezclar con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Calentar una sartén antiadherente y empezar friendo el salmón con la piel hacia abajo. Después de 2 minutos, dar la vuelta al pescado y cocinar durante otros 2 minutos. Después colocar el salmón en un plato.

En la misma sartén, saltear el pepino y los espárragos hasta que empiecen a dorarse, o durante unos 3 minutos.

Servir las verduras en un lado del plato con la vinagreta de chile, la albahaca fresca y el orégano. Colocar el salmón al lado y después añadir una cucharada de yogur.







## Caballa con tomate y vainilla

### Unidades España

2 filetes de caballa  
6 tomates surtidos  
2 limas  
½ vaina de vainilla  
½ chile  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta  
Berro para decorar  
2 cucharadas soperas de Sukrin Gold\*

\* Sukrin Gold es una alternativa baja en calorías al azúcar moreno

Comenzar por dividir los filetes de caballa y quitarles las espinas. Espolvorear con sal y reservar en una bandeja.

Abrir la vaina de vainilla y sacar las semillas, colocarlas en un bol. Añadir el jugo de dos limas, el chile y Sukrin Gold al bol y batir bien con un mezclador.

Cortar los tomates en trozos de diferentes tamaños y servir en un plato de sopa.

Saltear la caballa durante 90 segundos a fuego medio y servir directamente sobre los tomates.

Distribuir el aderezo de vainilla sobre los dos platos y decorar con berro.

### Valor nutricional

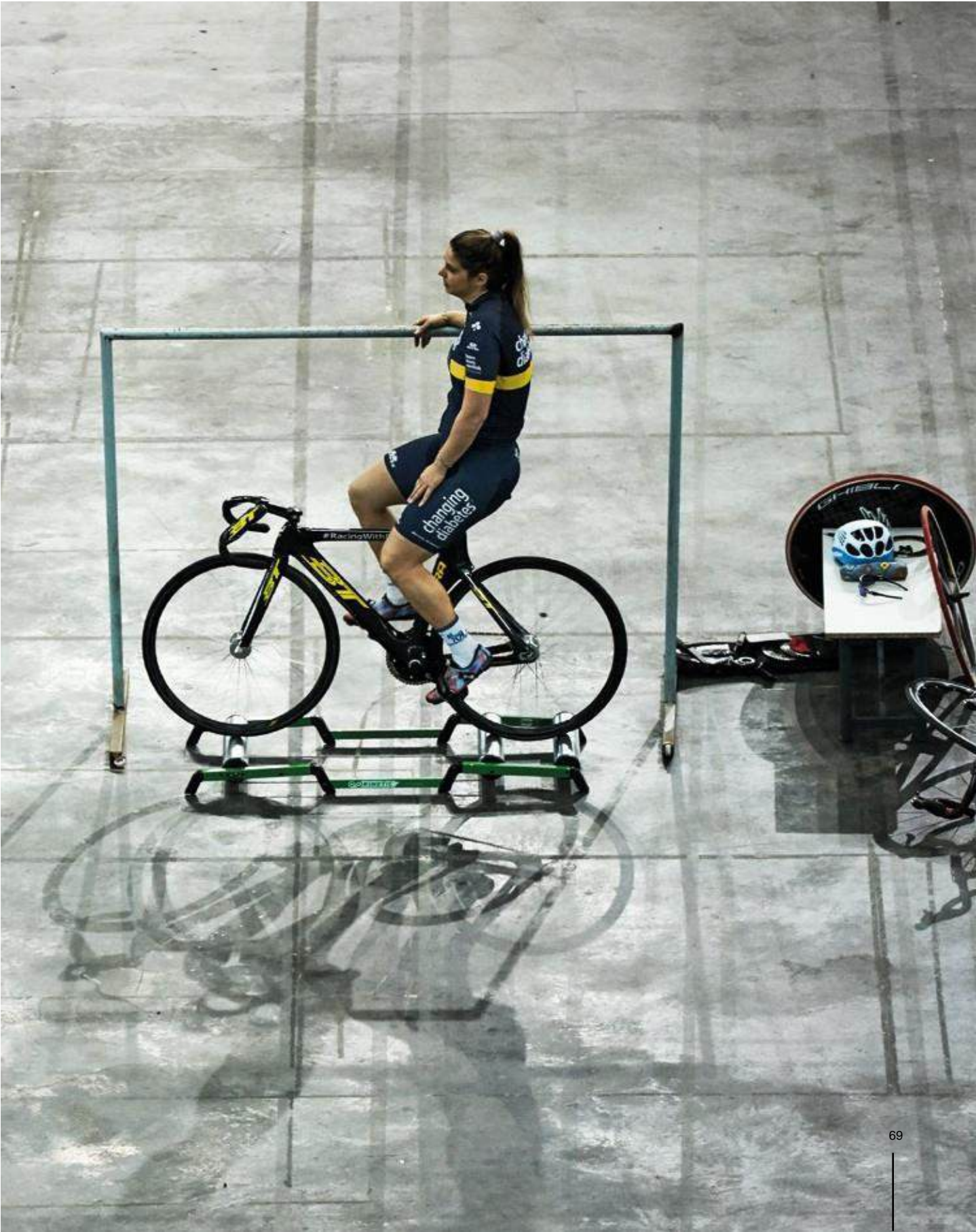
Cantidad	1 persona**
Energía	594 kcal
Proteínas	45,2 g
Grasas	40,6 g
Grasas saturadas	9,41 g
Hidratos de carbono	8,6 g
Azúcares	8,6 g
Fibra	3,6 g

\*\* receta para 2 personas

Me encanta la buena comida. Siempre tengo en cuenta mi diabetes y procuro ajustar la proporción de insulina y de hidratos de carbono, y en qué medida los alimentos afectarán a mi azúcar en sangre. A lo largo de los años, he aprendido que lo que como afecta a mi sueño y recuperación, no solo el día siguiente sino durante los días siguientes. Soy muy consciente de la importancia de una buena nutrición y realmente creo que la comida es tan importante como el entrenamiento y la que respeta a la preparación y la recuperación. Como lo que me hace sentir bien y me alimenta. Y presto atención a mi nivel de azúcar en sangre. Cuando como algo pienso en lo que me hace sentir. Hacerlo me ha ayudado a encontrar un buen equilibrio entre estar sano y consumir la energía necesaria para mi entrenamiento, y también cuidar de mí misma.

Mandy Marquardt (USA)

A diciembre de 2020, Mandy ostenta el récord femenino en pista de Estados Unidos en la prueba de 1 km.





**Unidades  
USA**

8,8 oz  
7,1 oz  
0,4 tazas

**Unidades España**

250 g de garbanzos secos  
1 cebolla roja  
200 g de remolacha  
1 dl de pasta de sésamo  
1-2 dientes de ajo  
1-2 cucharaditas de comino  
¼ cucharadita de pimienta de cayena  
3 cucharadas soperas de aceite de oliva  
1 lima  
Sal

**Valor nutricional**

Cantidad	100 g
Energía	280 kcal
Proteínas	11,1 g
Grasas	15,6 g
Grasas saturadas	2,32 g
Hidratos de carbono	19,5 g
Azúcares	5,4 g
Fibra	8,6 g

**JOONAS HENTTALA (FIN)**

Cuando tengo una pájara, se me antoja todo. Pero reponer combustible es algo más que solo ese momento; te afectará al día siguiente, así que es importante tomar la decisión correcta.

## Hummus de remolacha

Sumergir los garbanzos en un bol grande lleno de agua en la nevera durante 10-15 horas.

Ecurrir los garbanzos y cocerlos en una olla con abundante agua fresca. Retirar la espuma de la superficie mientras se cocinan. Los garbanzos deben cocinarse a fuego lento durante aproximadamente una hora.

Después de una hora, escurrir los garbanzos, asegurándose de reservar 5 dl / 2 tazas del líquido, y dejar que los garbanzos se enfríen un poco.

Pelar las remolachas y la cebolla. Rallar las remolachas, picar la cebolla y freír en una sartén con un poco de aceite durante unos 10 minutos a fuego medio, removiendo regularmente.

Mientras tanto, mezclar los garbanzos con el ajo, la pasta de sésamo, el comino, la cayena y el aceite de oliva. Añadir el agua de los garbanzos reservada hasta cubrir.

Añadir las remolachas y la cebolla y mezclar hasta lograr la consistencia deseada. Condimentar con sal y jugo de lima.



## Puré de guisantes con menta

Rociar los guisantes congelados con agua hirviendo, escurrir y poner en una batidora. Añadir el yogur, el jugo de medio limón, las hojas de menta finamente picadas, 1-2 cucharadas de aceite de oliva y un poco de sal y mezclar. Tener cuidado de no batir demasiado, ya que la mezcla debe tener trocitos.

Sazonar y servir con pescado, pollo o pan.

### Unidades USA

8,8 oz

### Unidades España

250 g de guisantes congelados  
4 ramitas de menta  
3 cucharadas soperas de yogur natural  
1 limón  
Aceite de oliva  
Sal

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	149 kcal
Proteínas	4,2 g
Grasas	9,6 g
Grasas saturadas	1,38 g
Hidratos de carbono	9,1 g
Azúcares	4 g
Fibra	4,5 g



### UMBERTO POLI (ITA)

El año pasado, en la última etapa del Tour de Dinamarca, lo único en lo que podía pensar era en lo que iba a comer nada más terminar la carrera.





## Hummus de guisantes amarillos

Hervir los guisantes amarillos en agua ligeramente salada hasta que estén tiernos, escurrir y desechar el agua hirviendo.

Mezclar los guisantes amarillos hervidos con el ajo y las semillas de girasol. Añadir el aceite de colza y sazonar con vinagre de sidra de manzana, sal y pimienta.

### Unidades USA

7,1 oz  
2,1 oz  
0,4 tazas

### Unidades España

200 g de guisantes amarillos  
4 dientes de ajo  
60 g de semillas de girasol  
1 dl de aceite de colza  
Vinagre de sidra de manzana  
Sal y pimienta

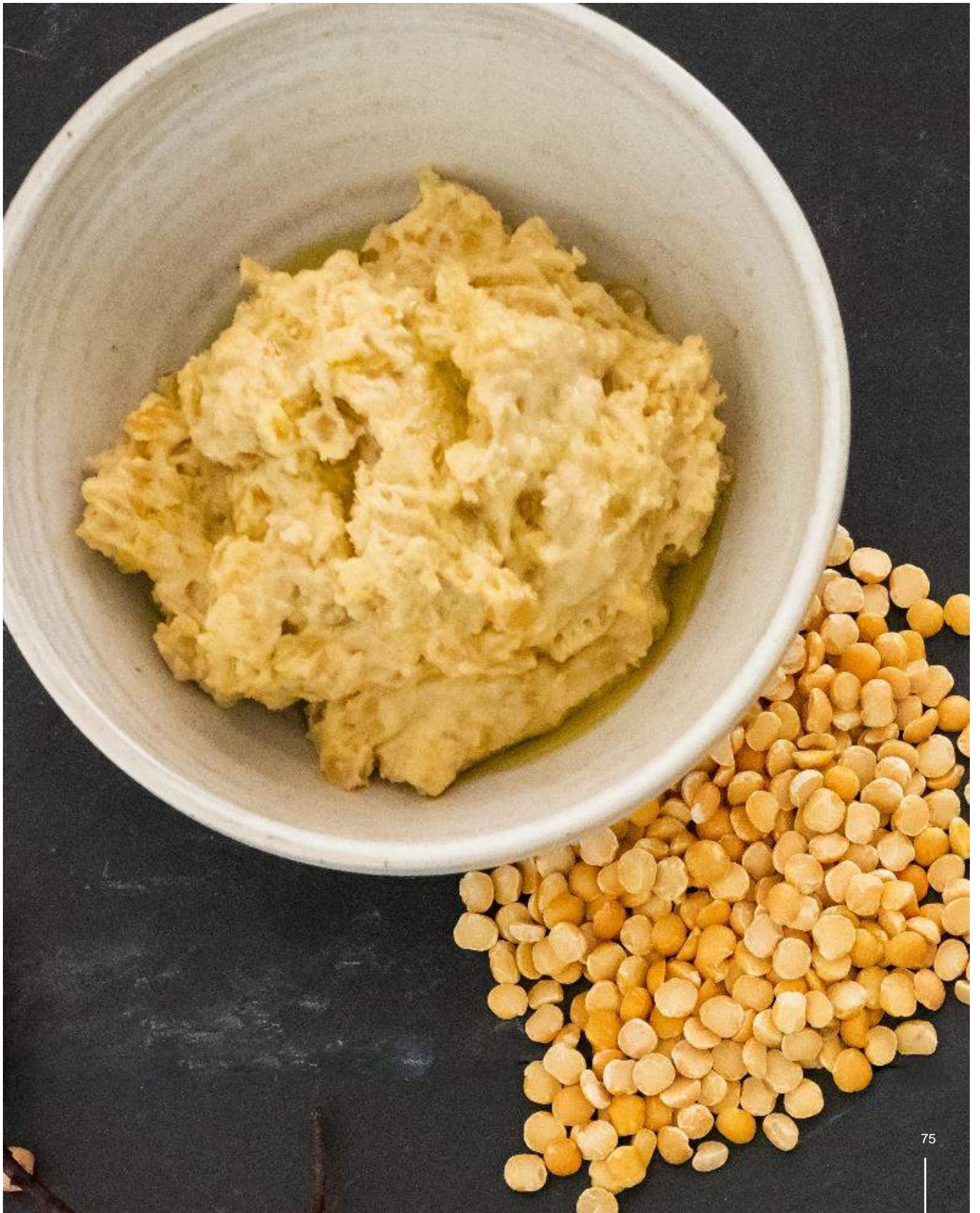
### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	360 kcal
Proteínas	5,3 g
Grasas	32,8 g
Grasas saturadas	3,64 g
Hidratos de carbono	9 g
Azúcares	1,9 g
Fibra	3,9 g



### SAM MUNDAY (AUS)

Pienso en la comida cada vez que monto en bicicleta. Lo que voy a preparar para el almuerzo, lo que voy a preparar para la cena, fantaseo con diferentes alimentos y sabores.





### Unidades España

5 tomates maduros  
1 cucharada sopera de puré de tomate  
1 limón  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
½ chile rojo  
1 cucharadita de comino  
Sal y pimienta

## Salsa de tomate

Trocear los tomates. Picar finamente el chile y el ajo. Mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta recién molida.

Preparar la salsa unas horas antes de usarla para mejorar el sabor.

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	43 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	3,1 g
Grasas saturadas	0,41 g
Hidratos de carbono	2,4 g
Azúcares	2,3 g
Fibra	0,7 g



### CHARLES PLANET (FRA)

A veces, cuando intento perder peso, experimento demasiado con la nutrición y acabo por alimentarme de forma insuficiente y quedarme completamente vacío.

## Chimichurri

Lavar el perejil y el orégano. Quitarle las semillas al chile.

Picar finamente las hierbas, el ajo y el chile. Añadir el vinagre de sidra de manzana, el jugo de limón y el aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta.

Se puede hacer con días de antelación.

### Unidades USA

0,4 tazas

### Unidades España

1 dl de aceite de oliva  
1 manojo de perejil  
1 chile rojo  
2 dientes de ajo  
2 ramitas de orégano fresco  
½ limón  
1 cucharada sopera de vinagre de sidra de manzana  
Sal y pimienta recién molida

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	188 kcal
Proteínas	1,5 g
Grasas	17,7 g
Grasas saturadas	2,4 g
Hidratos de carbono	5,6 g
Azúcares	4,4 g
Fibra	0,1 g

### DAVID LOZANO (ESP)

Cada temporada debo aprender a comer y montar en bicicleta de nuevo.

Me centro en conseguir el peso correcto, así que reduzco los hidratos de carbono, lo que hace que en esa última hora de entrenamiento me sienta como en la última hora de la Milán-San Remo.









**Unidades  
USA**

**Unidades España**

2,1 oz	3 pimientos rojos 60 g de almendras
	2 dientes de ajo
	1-2 cucharadas soperas de vinagre de jerez
0,4 tazas	1 dl de aceite
	Pelar un calabacín, rallarlo y exprimir el zumo
	Pelar medio limón
	Sal y pimienta

## Salsa de pimiento rojo

Asar las almendras en el horno a 160 °C y 320 °F durante unos 10 minutos. Sacar las almendras del horno y reservar.

Subir la temperatura del horno a 220° C / 430° F y hornear los pimientos rojos durante 15-20 minutos o hasta que estén negros. Luego colocarlos en un recipiente tapado durante 10 minutos. Esto hará que

pelarlos y quitarles las semillas resulte más fácil. Pelar y quitar las semillas a los pimientos.

Mezclar los pimientos rojos con las almendras y el ajo y añadir el aceite de oliva, el vinagre de jerez, la piel de medio limón, la sal y la pimienta.

**Valor nutricional**

Cantidad	100 g
Energía	513 kcal
Proteínas	7,1 g
Grasas	49,9 g
Grasas saturadas	5,98 g
Hidratos de carbono	4 g
Azúcares	2,4 g
Fibra	3 g

**SAM MUNDAY (AUS)**

Para ser sincero, la comida es probablemente en lo que más pienso cuando salgo a montar en bicicleta, especialmente cuando las punzadas del hambre hacen acto de presencia.





**Unidades  
USA**

**Unidades España**

	4 cucharadas de pasta de sésamo
	1 diente de ajo
	1-2 cucharadas soperas de jugo de limón
0.3 tazas	3/4 dl de agua
	Pimienta de cayena
	Sal

## Aderezo de pasta de sésamo

Remover la pasta de sésamo con el ajo triturado y el jugo de limón, añadir agua hasta que tenga una buena consistencia y sazonar con la sal y la pimienta de cayena.

**Valor nutricional**

Cantidad	100 g
Energía	375 kcal
Proteínas	11,7 g
Grasas	30,6 g
Grasas saturadas	4,31 g
Hidratos de carbono	9,8 g
Azúcares	1,8 g
Fibra	7,6 g

**ANDREA PERON (ITA)**

Soy italiano, así que no puedo evitarlo:  
¡Me encanta la buena comida!



## Aderezo de mostaza

Mezclar ligeramente el jugo de manzana, el vinagre y la mostaza y añadir el aceite poco a poco.

Condimentar con la sal, la pimienta y la ralladura de limón.

### Unidades España

5 cucharadas soperas de aceite de oliva  
1 cucharada sobera de jugo de manzana  
1 cucharada sobera de vinagre de sidra de manzana  
2 cucharaditas de mostaza gruesa  
Sal, pimienta y un poco de ralladura de limón

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	559 kcal
Proteínas	1,8 g
Grasas	60 g
Grasas saturadas	7,98 g
Hidratos de carbono	2,7 g
Azúcares	1,9 g
Fibra	0,5 g



### DECLAN IRVINE (AUS)

Cuando era un corredor juvenil pensaba que comer menos antes del entrenamiento haría que me sintiera más ligero y veloz. Más tarde aprendí que alimentarme antes del entrenamiento es muy importante para el rendimiento.



## Aderezo asiático

Batir ligeramente todos los ingredientes.

### Unidades España

2 cucharadas soperas de salsa de soja  
1 cucharada soperas de vinagre de arroz  
2 cucharadas soperas de aceite de sésamo tostado  
1 cucharada soperas de jengibre finamente picado  
Jugo de una lima

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	276 kcal
Proteínas	3,9 g
Grasas	24,6 g
Grasas saturadas	3,94 g
Hidratos de carbono	8,9 g
Azúcares	1,4 g
Fibra	1,8 g



### SAM BRAND (GBR)

A veces hay que conformarse con la comida que tenemos a mano. Entonces se trata menos de comer para disfrutar y más de alimentarse para afrontar el esfuerzo.



## Crema de almendra

Asar las almendras a 200° C / 400° F durante unos 10-12 minutos.

Dejar que se enfríen.

Mezclar las almendras en un procesador de alimentos con un poco de agua, teniendo cuidado de no añadir demasiada. El agua es para que el procesador de alimentos pueda «agarrar» las almendras.

Añadir el aceite de almendras y la sal y mezclar hasta obtener una consistencia cremosa.

Verter en un tarro y refrigerar.

Se puede hacer crema de frutos secos con muchos otros frutos secos, como pacanas, avellanas, anacardos y cacahuetes.

Probar a tomarla en pan/biscotes o con manzanas, peras y otras frutas recién cortadas.

Unidades USA	Unidades España
7,1 oz	200 g de almendras Un poco de agua Un poco de aceite de almendra Un poco de sal

Valor nutricional	
Cantidad	100 g
Energía	588 kcal
Proteínas	21 g
Grasas	49,9 g
Grasas saturadas	4,21 g
Hidratos de carbono	6,9 g
Azúcares	4,2 g
Fibra	12,9 g

### DAVID LOZANO (ESP)

Disfruto cocinando incluso más de lo que disfruto comiendo. Es asombroso conocer la importancia y el impacto de los nutrientes en mi entrenamiento y mis carreras.









### Unidades España

1 pomelo rojo  
2 naranjas  
1 lima  
1 melón dulce  
Melisa, menta, etc.  
Aceite de oliva

## Cítricos y melón

Pelar el melón, cortarlo por la mitad y quitarle las semillas. Cortar en cuartos. Rallar la peladura de lima los cuartos de melón.

Pelar la lima, las naranjas y el pomelo y cortar en trozos más pequeños.

Servir en pequeños recipientes, rociar con aceite de oliva y decorar con hierbas.

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	203 kcal
Proteínas	3,1 g
Grasas	2,3 g
Grasas saturadas	0,31 g
Hidratos de carbono	43,7 g
Azúcares	39,7 g
Fibra	0,9 g

### GERD DE KEIJZER (PAÍSES BAJOS)

Prefiero la avena antes del entrenamiento o las carreras. Estabiliza mi nivel de azúcar en sangre y es una gran fuente de energía de carbohidratos lentos, lo que me permite lograr la proporción perfecta de insulina e hidratos de carbono.



## Gofres de avena

Colocar la avena en una cacerola pequeña con agua y leche de almendra y calentarla mientras se remueve. Cocinar a fuego lento durante 3 a 4 minutos. Reservar, cubrir y dejar enfriar. (Se puede hacer el día anterior).

Incorporar a las gachas refrigeradas el yogur, la harina, el huevo y la sal.

Calentar un gofrera y engrasar con un poco de aceite. Cocinar la masa hasta que los gofres estén dorados.

Servir con mango, bayas y espolvorear con semillas de teff (si se dispone de ellas).

Cubrir con una pequeña cantidad de sirope de arce si se desea.



### CHARLES PLANET (FRA)

Creo que, si la comida sabe bien y tiene una buena presentación, hará que me sienta fenomenal.

Unidades USA	Unidades España
2,6 oz	75 g de avena
0,6 tazas	1/dl de agua
0,6 tazas	1/dl de leche de almendra
0,4 tazas	1 dl de yogur bajo en grasa
	1 huevo
1,2 oz	35 g de harina integral
	Una pizca de sal
	1 cucharada sopera de semillas de uva o aceite de girasol
	<b>Para decorar</b>
	1 mango
3,5 oz	100 g de fresas
	Pequeña cantidad de semillas de teff
	Un poco de sirope de arce, si se desea

#### Valor nutricional

Cantidad	1 persona*
Energía	324 kcal
Proteínas	13,7 g
Grasas	12 g
Grasas saturadas	2,34 g
Hidratos de carbono	36,6 g
Azúcares	5,1 g
Fibra	5,9 g

\* receta para 2 personas

#### Valor nutricional

Cantidad	Guarnición
Energía	1 persona*
Proteínas	63 kcal
Grasas	1,6 g
Grasas saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0 g
Azúcares	13,2 g
Fibra	11,5 g
	1,7 g

\* receta para 2 personas





## Melocotones fritos con crema de coco batida

### Unidades España

2 melocotones  
1 canastilla de frambuesas  
1 cucharada sopera de láminas de almendra  
1 lata de crema de coco  
Semillas de vainilla

Cortar los melocotones por la mitad y quitar los huesos, después colocar los melocotones cortados por la mitad en una sartén y freírlos a fuego medio durante 5-7 minutos. Añadir las láminas de almendra a la sartén en el último minuto.

Mientras tanto, incorporar la crema de coco con las semillas de vainilla en un bol con una batidora manual hasta que esté suave.

Servir los melocotones con frambuesas y la crema de coco batida y espolvorear con las láminas de almendra tostados.

### Valor nutricional

Cantidad	1 persona*
Energía	191 kcal
Proteínas	3,8 g
Grasas	14,7 g
Grasas saturadas	9,87 g
Hidratos de carbono	9,1 g
Azúcares	8,4 g
Fibra	6 g

\* receta para 2 personas



### MEHDI BENHAMOUDA (FRA)

La alimentación es muy importante; es la clave del éxito. Es lo que nos permite tener la energía adecuada para





Unidades USA	Unidades España
8,5 oz	240 g de semillas de calabaza
5,3 oz	150 g de harina de coco
2,1 oz	60 g de semillas de cáñamo
2,6 oz	75 g de proteína de guisante en polvo, sabor neutro o de chocolate
2,6 oz	75 g de semillas de chía
0,2 oz	6 g de polen de abeja
	30 dátiles deshuesados
0,4 tazas	1 dl de aceite de coco
1,4 oz	45 g de cacao en polvo
2,1 oz	60 g de avena
	3 cucharadas soperas de semillas de amapola

Valor nutricional	
Cantidad	1 barrita*
Energía	238 kcal
Proteínas	5,6 g
Grasas	11,3 g
Grasas saturadas	6,28 g
Hidratos de carbono	27 g
Azúcares	21,1 g
Fibra	4,1 g

\* receta para 30 barritas

## Barritas energéticas

### Mezcla de semillas

Mezclar las semillas de calabaza, la harina de coco, las semillas de cáñamo, la proteína de guisantes, las semillas de chía y el polen de abeja en un procesador de alimentos hasta que tenga una consistencia harinosa.

Mezclar los dátiles, el aceite de coco, el polvo de cacao, la avena y las semillas de amapola, y después remover bien con la mezcla de semillas. Colocar en moldes o en una bandeja para hornear forrada con papel de horno y refrigerar. Una vez que hayan adquirido consistencia, se pueden cortar en trozos de un tamaño adecuado y almacenarse en recipientes herméticos.



### SAM MUNDAY (AUS)

Todo deportista ha cometido algunos errores graves en su alimentación. Una vez tomé picante en una comida antes de una carrera y cada pocos minutos pensaba que iba a vomitar. Ese es un error que no he vuelto a cometer desde entonces.

## Barritas de cúrcuma

Deshuesar los dátiles. Batir todos los ingredientes hasta conseguir una masa suave.

Colocar la masa en un molde o una bandeja para hornear forrada con papel de horno.

Refrigerar y cortar en barritas de un tamaño adecuado.

Puede conservarse en la nevera durante 14 días.

### Unidades USA

	12 dátiles
	1 cucharada sopera de miel
	2 cucharaditas de cúrcuma
0,2 tazas	½ dl de anacardos
0,2 tazas	½ dl de pecanas
0,1 tazas	¼ dl de semillas de sésamo
0,2 tazas	½ dl de semillas de lino, semillas de girasol y/o almendras

### Unidades España

### Valor nutricional

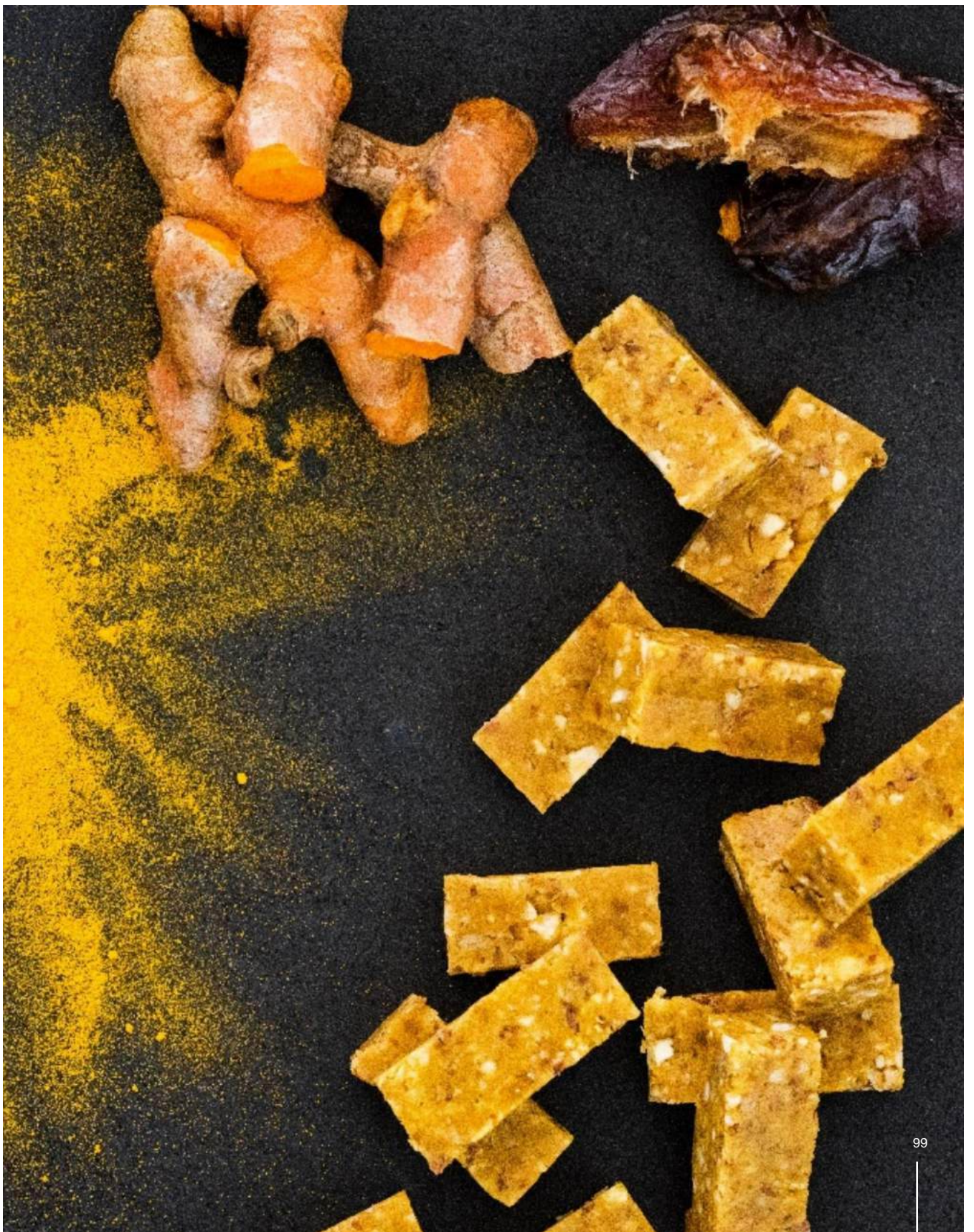
Cantidad	1 barra*
Energía	213 kcal
Proteínas	3,6 g
Grasas	9 g
Grasas saturadas	1,14 g
Hidratos de carbono	26,8 g
Azúcares	25,2 g
Fibra	4,8 g

\* 10 barritas para 1 receta



### STEPHEN CLANCY (IRL)

A veces cuando salgo a montar en bicicleta en ayunas o después de tomar un pequeño desayuno, me quedo sin la posibilidad de entrenar espontáneamente, porque no tengo la energía suficiente.





**Unidades  
USA**

**Unidades España**

3,5 oz	100 g de harina de almendra
2,5 oz	70 g de chocolate negro picado sin azúcares añadidos
3,5 oz	100 g de harina de coco
3,2 oz	90 g de azúcar de coco o Sukrin Gold*
	2 huevos
	Un poco de sal

\* Sukrin Gold es una alternativa baja en calorías al azúcar moreno

## Galletas de almendra y coco

Precalentar el horno a 180 ° C / 360 ° F.

Mezclar los ingredientes. Humedecer las manos y, a continuación, dividir y formar la masa en 12-15 partes iguales, dependiendo del tamaño que se desee para las galletas. Colocar en un papel de horno, presionar hasta aplanar con un espesor de 1 cm / 0,4 pulgadas y hornear a 180° C / 360° F durante 12-15 minutos.

### Valor nutricional

Cantidad	1 galleta**
Energía	107 kcal
Proteínas	3,7 g
Grasas	7,4 g
Grasas saturadas	2,57 g
Hidratos de carbono	6 g
Azúcares	1,7 g
Fibra	2,4 g

\*\* receta para 15 galletas

### PETER KUSZTOR (HUN)

Mi comida favorita es el desayuno. Me encanta la fruta, la granola y el yogur. Te ayudan a empezar de una manera buena y saludable y te brindan la energía suficiente para pasar el día, especialmente si eres deportista.







## Pan de centeno

### Día 1 (masa de cereales)

Mezclar los ingredientes y empapar hasta el día siguiente; mantenerlos en un lugar fresco.

### Día 2

Disolver la levadura en agua tibia. Añadir la harina de trigo, la harina de centeno y el agua de levadura a la masa de cereales del día anterior y mezclar.

Utilizando una máquina de amasar, mezclar la masa a velocidad lenta durante 2 minutos, luego aumentar la velocidad a velocidad rápida durante 8 minutos o hasta que la masa se acumule en la parte inferior del bol. Retirar, cubrir y dejar reposar la masa durante 30 minutos.

Verter en moldes engrasados y alisar la parte superior con un raspador/espátula de masa húmeda. Espolvorear con semillas de sésamo. Tapar y dejar que suba durante 45-60 minutos a temperatura ambiente.

Hornear a 200° C / 400° F durante 1 hora, o cuando alcance una temperatura interna de 98° C / 210° F.

Las hogazas deben retirarse de las bandejas inmediatamente después del horneado para preservar su corteza crujiente.

### Unidades USA

### Unidades España

#### Día 1

0,4 tazas	1 dl de suero de leche
1,5 tazas	3 ¼ de dl de agua tibia
8,8 oz	250 g de pan de centeno en rebanadas
4,4 oz	125 g de semillas de girasol
3,3 oz	94 g de linaza
0,4 oz	12 g de sal gruesa
1,3 oz	37 g de harina de centeno
0,9 oz	25 g de malta

Mezclar los ingredientes y dejar que se empapen hasta el día siguiente.

#### Día 2

0,7 oz	20 g de levadura
0,5 tazas	1,3 dl de agua tibia
2,3 oz	65 g de harina integral
5,5 oz	155 g de harina de centeno

### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	240 kcal
Proteínas	7,6 g
Grasas	9,7 g
Grasas saturadas	1,16 g
Hidratos de carbono	26,3 g
Azúcares	2,6 g
Fibra	9,9 g







**Unidades  
USA****Unidades España**

3,5 oz	100 g de semillas de girasol
3,5 oz	100 g de semillas de calabaza
3,5 oz	100 g de semillas de lino
3,5 oz	100 g de semillas de sésamo
3,5 oz	100 g de almendras picadas
3,5 oz	100 g de nueces picadas
	5 huevos
2,9 fl oz	85 ml de aceite de oliva
	2 cucharaditas de sal marina

## Pan paleo

Mezclar los frutos secos, las semillas, las pipas y la sal con los huevos y el aceite de oliva.

Hornear en un molde para pan engrasado a 160 ° C / 320 ° F durante 1 hora.

Sacar el pan del molde para pan inmediatamente y deje enfriar.

Si se desea, añadir hierbas como tomillo, romero, etc. a la masa.

**Valor nutricional**

Cantidad	100 g
Energía	470 kcal
Proteínas	16,3 g
Grasas	42,2 g
Grasas saturadas	5,74 g
Hidratos de carbono	4,5 g
Azúcares	0,9 g
Fibra	5,9 g

**SAM MUNDAY (AUS)**

La comida no solo es necesaria para la supervivencia y el rendimiento; también reúne a las personas, y eso es algo que a todos nos hace mucha ilusión.

# Pan

Disolver la levadura en agua, añadir los dos tipos de harina y luego la sal.

Con un gancho de amasar y un mezclador, trabajar la masa hasta que se compacte alrededor del gancho amasador. Esto llevará unos 10 minutos.

Refrigerar en un bol engrasado hasta el día siguiente.

Sacar y dejar reposar durante 1 hora, luego formar con cuidado 4 hogazas o panecillos más pequeños sin desinflar la masa.

Hornear a 220° C / 430° F durante unos 25-30 minutos para las hogazas, 12-15 minutos para los panecillos.

Enfriar en una rejilla de alambre.

**Nota:** Este pan también se puede hornear el día que se prepare la masa. Dejar que la masa suba durante 1-2 horas después de amasar.

## Unidades USA

Unidades USA	Unidades España
0,9 oz	25 g de levadura
	2 cucharadas soperas de sal marina
2,4 tazas	6 dl de agua
9,7 oz	275 g de harina integral
17,6 oz	500 g de harina de Manitoba

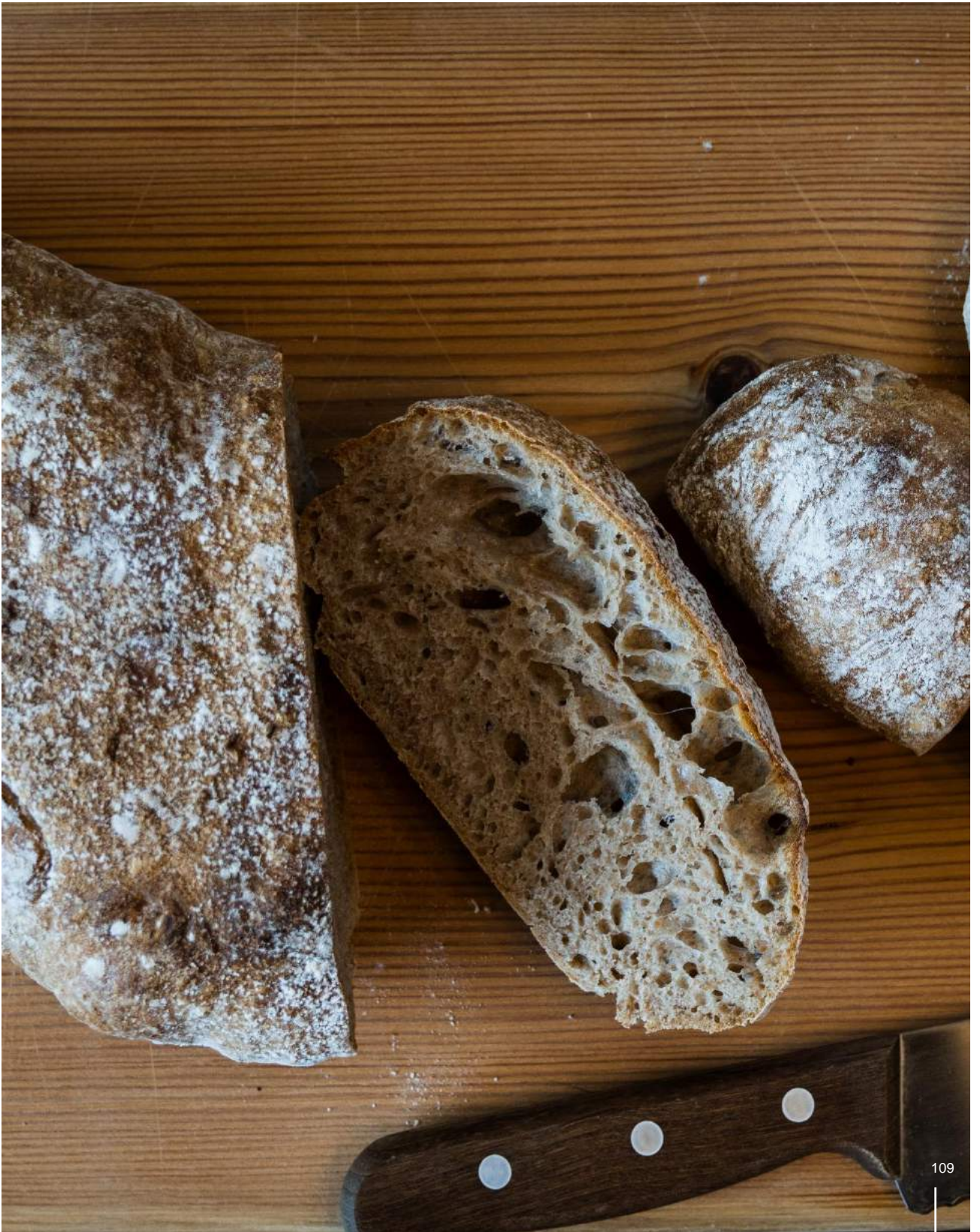
## Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	315 kcal
Proteínas	9,6 g
Grasas	1,9 g
Grasas saturadas	0,29 g
Hidratos de carbono	59,7 g
Azúcares	1,9 g
Fibra	9,9 g



## SAM MUNDAY (AUS)

La comida no solo es necesaria para la supervivencia y el rendimiento; también reúne a las personas, y eso es algo que a todos nos hace mucha ilusión.



## Biscotes con harina de maíz

Mezclar todos los ingredientes secos en un bol. Añadir el agua hirviendo y el aceite, luego mezclar todo con una batidora de mano.

Estirar la masa en una lámina fina en 2 trozos de papel de horno y hornear a 150° C/300° F durante 50 a 60 minutos.

Se puede cortar antes de hornear o simplemente o partir en pedazos después.

### Unidades USA

0,8 tazas	2 dl de harina de maíz
0,4 tazas	1 dl de semillas de girasol
0,4 tazas	1 dl de semillas de sésamo
0,2 tazas	½ dl de semillas de lino
	1 cucharadita de sal
0,2 tazas	½ dl de aceite de canola
0.10 tazas	2 ½ l de agua hirviendo

### Unidades España

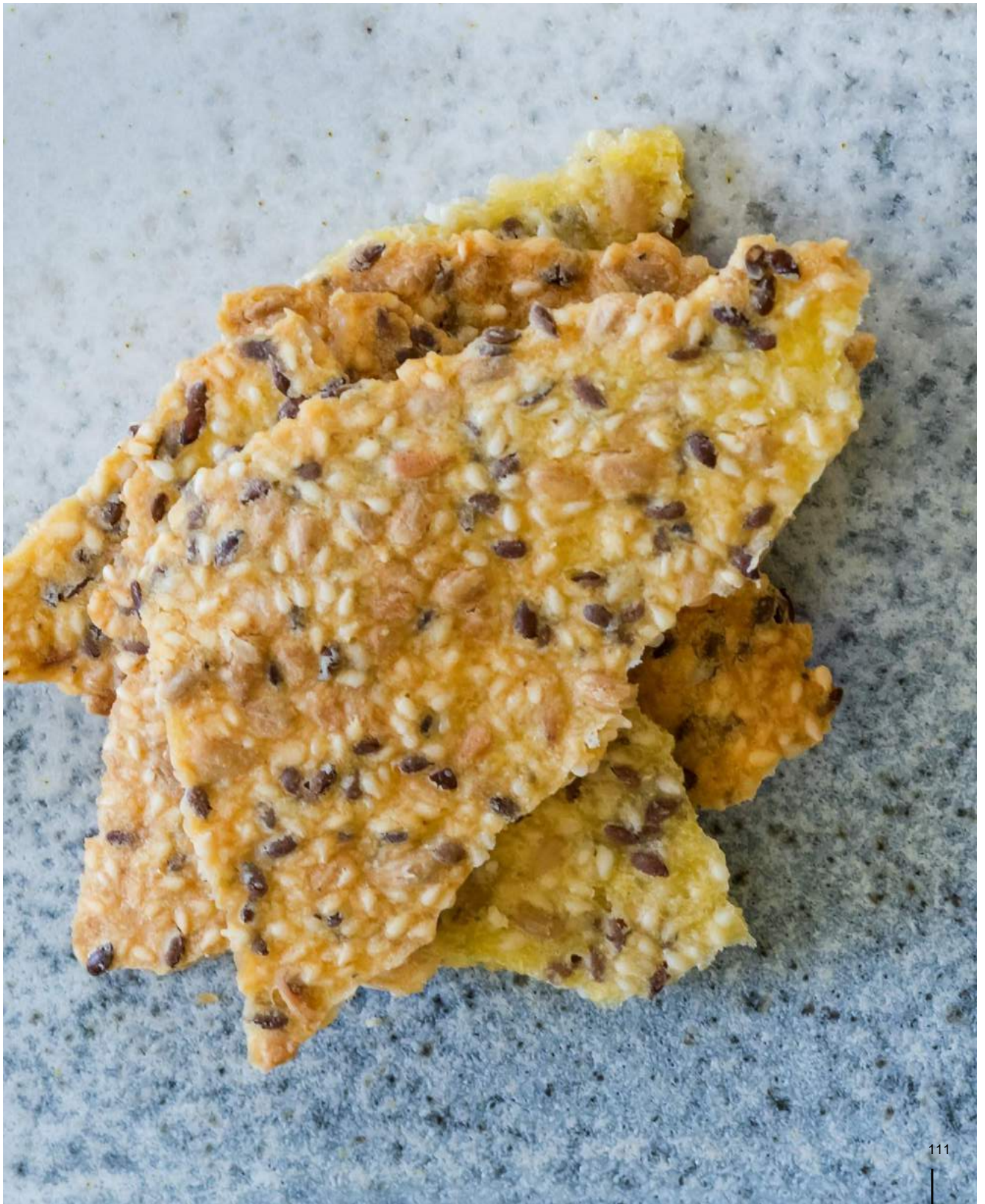
### Valor nutricional

Cantidad	100 g
Energía	546 kcal
Proteínas	6,9 g
Grasas	44,1 g
Grasas saturadas	4,88 g
Hidratos de carbono	28 g
Azúcares	0,2 g
Fibra	4,8 g



### GERD DE KEIJZER (PAÍSES BAJOS)

En el invierno recorro largas rutas de resistencia, y durante los últimos treinta minutos, en lo único que pienso es en comer. ¡Especialmente pizza italiana!







**Unidades  
USA****Unidades España**

3,5 oz	100 g de avena
5,3 oz	150 g de semillas de sésamo
5,3 oz	150 g de linaza
3,5 oz	100 g de semillas de calabaza
3,5 oz	100 g de semillas de girasol
14.1 oz	400 g de harina integral
1,8 oz	50 g de sal
0,9 oz	25 g de malta
	2 cucharaditas de levadura en polvo
7,1 oz	200 g de aceite de semillas de uva
0,8 tazas	2 dl de agua
5,3 oz	150 g de claras de huevo pasteurizadas

## Biscotes de malta

Mezclar todos los ingredientes con un batidor o una batidora de mano durante unos 5 minutos.

Estirar la masa en una lámina fina en 2 trozos de papel de horno.

Hornear a 190° C / 380° F durante 15 minutos.

Puede dividirse en partes antes de hornear cortando suavemente con un cuchillo; de esta manera, posteriormente se dividirá fácilmente en las partes que se deseen. O simplemente partir en pedazos después.

**Valor nutricional**

Cantidad	100 g
Energía	432 kcal
Proteínas	12,7 g
Grasas	28,8 g
Grasas saturadas	3,6 g
Hidratos de carbono	26,7 g
Azúcares	1,1 g
Fibra	7,6 g

**HAMISH BEADLE (NZL)**

Siempre es bueno pensar en algo delicioso que te está esperando cuando vuelves de entrenar.





**Unidades  
USA****Unidades España**

0,4 tazas	1 dl de semillas de sésamo
0,4 tazas	1 dl de semillas de calabaza
0,4 tazas	1 dl de avena
0,4 tazas	1 dl de semillas de girasol
1,4 tazas	3 ½ dl de harina blanca 2 cucharadita de sal
0,8 tazas	2 dl de agua 1 cucharaditas de levadura en polvo
0,5 tazas	1 ¼ de dl de aceite de semillas de uva

## Crujiente con semillas

Mezclar todos los ingredientes con un batidor o una batidora de mano durante unos 5 minutos.

Estirar la masa en una lámina fina en 2 trozos de papel de horno.

Hornear a 190o C / 380o F durante 15 minutos.

Puede dividirse en partes antes de hornear cortando suavemente con un cuchillo al extender; de esta manera, posteriormente se dividirá fácilmente en las partes que se deseen. O simplemente partir en pedazos después.

**Valor nutricional**

Cantidad	100 g
Energía	497 kcal
Proteínas	9,5 g
Grasas	30,7 g
Grasas saturadas	4,06 g
Hidratos de carbono	43,6 g
Azúcares	0,3 g
Fibra	3,6 g

**PETER KUSZTOR (HUN)**

Cuando corremos, procuro tomar alimentos sencillos. Nada muy complicado en el estómago, sino algo que tenga los suficientes hidratos de carbono para que me aporte energía.



## Bollos de chocolate

### Día 1

Remojar los granos de espelta y centeno en agua durante la noche.

### Día 2

Escurrir el exceso de agua de los granos y mezclarlos con todos los demás ingredientes. Remover bien y colocar en moldes o envolturas de muffins. Hornear a 160° C / 320° F durante 30-40 minutos.

Enfriar y guardar en recipientes herméticos, así durarán unos días.

Se congela fácilmente.



### Unidades USA

0,8 tazas

0,8 tazas

0,8 tazas

1,8 oz

0,4 tazas

0,4 tazas

0,2 tazas

0,4 tazas

5,3 oz

### Unidades España

2 dl de agua

2 dl de semillas de espelta

2 dl de granos de centeno fragmentados

50 g de almendras

1 dl de semillas de sésamo

1 dl de semillas de girasol

7 dl de semillas de lino

1 dl de yogur bajo en grasa

2 cucharadas soperas de semillas de sésamo

5 cucharadas soperas de avena

150 g de chocolate negro picado sin azúcares añadidos

1 huevo

1-2 plátanos, triturados

Un poco de sal

### Valor nutricional

Cantidad 100 g

Energía 328 kcal

Proteínas 10,3 g

Grasas 17,7 g

Grasas saturadas 4,16 g

Hidratos de carbono 30 g

Azúcares 7 g

Fibra 5,8 g

### GERD DE KEIJZER (PAÍSES BAJOS)

Aunque la comida puede ser combustible, eso no significa que deba ser aburrida e insípida.







