É.
WELLNESS FOR YOUR ROUTINE



GUIA 01

Vai correr 5, 10 ou 15 km?

O que comer, quanto tempo antes e como planejar sua hidratação.

01 · ANTES DA CORRIDA

Quanto tempo falta para começar?

Conte o intervalo entre comer e começar a correr. Por exemplo: comer às 5h e sair às 5h30 significa ter 30 minutos para a digestão.



VOU SAIR EM MENOS DE 1 HORA

Acordou às 5h e corre às 5h30?

Escolha um lanche pequeno, com carboidrato e que você já conhece. Deixe a refeição maior para a volta. As opções abaixo são alternativas: escolha uma, não todas.

Banana pronta para levar

60 kcal

1 banana prata pequena, com 60 g de polpa.

Descasque e coma. Uma opção de menor volume para quem sai logo.

Manga em cubos

65 kcal

100 g de manga Haden, sem casca e sem caroço.

Deixe a porção pronta na geladeira na noite anterior.

Torradinha de banana e mel

155 kcal

Meio pão francês (25 g), banana prata (60 g) e 1 colher de chá de mel (7 g).

Aqueça até dourar, sem manteiga. Escolha se já tolera esse volume antes de correr.

Perto da saída, evite grandes porções, frituras e excesso de gordura ou fibras. Para uma corrida longa ou intensa, esse lanche pequeno é apenas parte do planejamento, não o combustível de todo o percurso.

01 · ANTES DA CORRIDA

Tenho mais tempo antes de sair.

Faltam de 1 a 3 horas para começar

Cabe um lanche maior que o da saída imediata. Escolha uma das combinações abaixo; mais perto do treino, prefira a porção menor que você já tolera.

Cuscuz com ovo — 185 kcal
100 g de cuscuz de milho cozido + 1 ovo cozido (50 g), sem manteiga.

Iogurte com banana — 165 kcal
1 pote de iogurte natural (170 g) + banana prata (80 g).

Faltam de 3 a 4 horas para começar

Esse intervalo permite uma refeição maior. Exemplo para quem vai correr mais tarde:

Arroz, frango e cenoura — 345 kcal
150 g de arroz cozido + 80 g de peito de frango grelhado + 80 g de cenoura cozida, sem óleo adicional.

Essas porções são exemplos de combinação, não uma meta calórica para todo corredor. Teste a sua escolha em treinos habituais. Se pesar no estômago, reduza a porção ou aumente o intervalo.

Calorias aproximadas para os pesos indicados, calculadas pela TACO. Banana e manga pesadas sem casca; arroz, cuscuz, ovos, frango e cenoura já preparados. Marcas, porções e preparo alteram os valores. Para restrição ao glúten ou à lactose, use versões adequadas e confira o rótulo; as calorias também mudam.

01 · ANTES DE SAIR · ÁGUA

Vai correr cedo? Comece na véspera.

Beba água ao longo do dia anterior. Ao acordar, tome pequenos goles conforme a sede e o conforto; não tente compensar tudo de uma vez. Planeje onde haverá água no caminho.

Tenho algumas horas antes de correr. Como usar o cálculo por peso?

A referência do ACSM é beber gradualmente de 5 a 7 ml por kg, pelo menos 4 horas antes do exercício. Para 70 kg: 70 × 5 = 350 ml e 70 × 7 = 490 ml.

Essa é uma referência de preparação com antecedência. Não é o total de água do dia nem uma quantidade para tomar de uma vez às 5h, antes de sair às 5h30.

02 · DURANTE A CORRIDA

Agora, olhe para a duração do treino.

Aqui o tempo é o que você passa correndo. Ele ajuda a planejar o abastecimento, junto com a intensidade, o calor e o seu suor.

Até 60 minutos, em ritmo leve ou moderado	Água costuma bastar; beba conforme a sede e tenha acesso a ela. Gel e isotônico não são obrigatórios.
De 1 a 2,5 horas de corrida	Planeje carboidrato durante o percurso: a referência esportiva é 30 a 60 g por hora, ajustada à tolerância. Teste nos treinos.
Treino intenso de 45 a 75 minutos	Pequenas quantidades de carboidrato podem ajudar no desempenho. Não é a mesma situação de uma corrida leve com a mesma duração.

E nos 5, 10 ou 15 km?

Estes tempos são exemplos, não metas de ritmo. Use a duração prevista da sua corrida.

5 km em 35 minutos	Exemplo de corrida curta: água conforme a sede. Não precisa acrescentar gel só por completar 5 km.
10 km em 70 minutos	Já passa de uma hora. Planeje a ingestão de carboidrato durante o treino, principalmente se o esforço for intenso.
15 km em 100 minutos	Organize os pontos de água e a reposição de carboidrato antes de sair. Use a faixa de 30 a 60 g por hora como referência para o plano.

02 · DURANTE A CORRIDA

Água, isotônico ou gel?

A água hidrata. O isotônico com carboidrato também fornece energia e eletrólitos; o gel fornece carboidrato e deve ser usado conforme o rótulo, geralmente com água. Some o carboidrato das duas fontes, se combinar. Uma bebida sem açúcar não substitui o combustível.

Exemplo de cálculo

Um gel com 25 g + 250 ml de isotônico com 6 g por 100 ml fornecem 25 + 15 = 40 g de carboidrato. É um exemplo para planejar uma hora de corrida prolongada, não uma dose universal de líquido ou gel.

Beba conforme a sede ou siga um plano individual já testado. Não force água nem isotônico: beber além das perdas também traz risco. Em dias quentes ou com muito suor, ajuste o plano com orientação profissional.

03 · DEPOIS DA CORRIDA

Terminou? Agora entra a refeição.

Nas próximas duas horas, quando possível, combine carboidrato e proteína. Escolha uma das opções e ajuste à sua fome e ao esforço feito. Continue bebendo água gradualmente.

Cuscuz com ovos — 315 kcal

150 g de cuscuz de milho cozido + 2 ovos cozidos (100 g), sem manteiga.

Uma opção de café da manhã.

Iogurte, banana e aveia — 285 kcal

170 g de iogurte natural + banana prata (80 g) + aveia em flocos (30 g).

Uma opção mais leve. Se ainda houver fome, complemente a refeição.

Arroz com frango e cenoura — 375 kcal

150 g de arroz cozido + 100 g de peito de frango grelhado + 80 g de cenoura cozida, sem óleo adicional.

Para quando a volta já coincide com o almoço.

Estimativas pela TACO, sem óleo ou manteiga adicionais. São alternativas de refeição ou lanche; não equivalem à necessidade diária nem têm a mesma quantidade de proteína.

Um exemplo para amanhã cedo

5h: banana pequena e água em pequenos goles. 5h30: corrida leve de 5 km, em cerca de 35 minutos, com água disponível. Na volta: cuscuz com ovos e água. Se o treino durar mais, planeje também o combustível durante o percurso.

Guia educativo para adultos saudáveis. Nenhuma combinação garante o mesmo conforto para todos. Diabetes, restrição de líquidos, sintomas recorrentes ou treinos prolongados exigem orientação individual.

FONTES E ESTIMATIVAS

Informação com contexto.

Cálculo: peso em gramas × kcal por 100 g ÷ 100. Exemplo da torradinha: pão 25 × 300 ÷ 100 + banana 60 × 98 ÷ 100 + mel 7 × 309 ÷ 100 = 155,4 kcal, arredondadas para 155 kcal.

FONTES CONSULTADAS

Mayo Clinic Horários e refeições antes e depois do exercício

NSW Institute of Sport Alimentação e conforto digestivo antes do treino

Australian Institute of Sport Carboidratos e bebidas esportivas durante o exercício

ACSM Exercise and Fluid Replacement, 2007

NEPA / Unicamp · TACO Composição dos alimentos e estimativas de calorias

Atualizado em 21 de setembro de 2026. As combinações alimentares são exemplos editoriais baseados nas fontes citadas; não constituem prescrição individual.