

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



**ESTADO NUTRICIONAL DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL NUMA
SEMANA DE TREINO E COMPETIÇÃO:
APORTE ENERGÉTICO, MACRONUTRIENTES E HIDRATAÇÃO.**

Rui Miguel Cabrita Extreia
Coimbra, 2005

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



**ESTADO NUTRICIONAL DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL NUMA
SEMANA DE TREINO E COMPETIÇÃO:
APORTE ENERGÉTICO, MACRONUTRIENTES E HIDRATAÇÃO.**

Monografia de Licenciatura em Ciências do
Desporto e Educação Física, realizada no
âmbito do seminário de **Valoração
Nutricional em Desportistas.**

Orientador: Prof. Alain Massart

Coordenador: Prof. Doutor Fontes Ribeiro

Coimbra, 2005