

ALIMENTAZIONE TIPO

Almeno 2500/3000 calorie al giorno

Queste linee guida sono riferite ad un atleta in buone condizioni di salute e di normale peso. Devono essere adattate ai giusti e alle abitudini alimentari del singolo atleta. Possono essere utilizzate come traccia qualitativa, offrendo un ampio panorama di alimenti consigliati nell'alimentazione delle giornate di allenamento e in quelle antecedenti la partita.

Colazione

Da consumarsi almeno 90 minuti prima dell'inizio di un eventuale allenamento mattutino.

1. Latte (intero o parzialmente scremato) o caffè-latte + fiocchi di cereali o corn flakes;

oppure:

yogurt naturale + frutta fresca o frutta secca o fiocchi di cereali o corn flakes;

oppure:

frullati di frutta;

oppure:

the al limone o al latte + frutto.

2. Fette biscottate (pane tostato) + miele o marmellata;

oppure:

biscotti secchi;

oppure:

dolci casalinghi (torta di frutta, crostata, ciambella etc.);

oppure:

brioche salate o dolci (se farcite solo alla marmellata):

oppure:

panini al latte o pane comune + miele o marmellata (ogni tanto nutella).

3. Zucchero q.b.

Spuntino (meta' mattina)

1. Frullato di frutta;

oppure:

Yogurt al naturale + frutta fresca o frutta secca o fiocchi di cereali o corn flakes;

oppure:

frutta fresca;

oppure:

macedonia di frutta.

2. Zucchero q,b.

3. Pane + prosciutto magro o formaggio;

oppure:

toast;

oppure:

fette biscottate (pane tostato) + miele o marmellata;

oppure:

biscotti secchi

oppure:

dolci casalinghi (torta di frutta, crostata, ciambella etc.);

oppure:

brioche salate o dolci (se farcite solo alla marmellata):

oppure:

panini al latte o pane comune + miele o marmellata (ogni tanto nutella).

Pranzo

Primi piatti

a. pasta secca (spaghetti, maccheroni etc.);

b. pasta all'uovo (fino a due volte alla settimana, da non consumarsi nei due giorni precedenti la partita);

c. gnocchi di patate (una volta alla settimana, da non consumarsi nei due giorni precedenti la partita);

d. pasta ripiena (una volta alla settimana, da non consumarsi nei due giorni precedenti la partita);

e. insalata di pasta condita con sottaceti, formaggi (tipo magro), salumi (prosciutto crudo e cotto magro), tonno etc.;

f. risotti con: funghi, zafferano, patate, piselli, zucchini o carciofi o melanzane o asparagi o verdure miste etc.;

g. pasta e fagioli o di altri legumi;

h. minestrone di verdura;

i. minestre in brodo di carne o dado.

Sostanze permesse da aggiungere ai primi piatti sono il parmigiano, l'olio extra vergine d'oliva, pepe, peperoncino e spezie varie.

Sughi e salse

- a. salsa di pomodoro fresco o conserva di pomodoro (non utilizzare burro o altri grassi animali nella cottura, ma una minima dose di olio extra vergine di oliva);
- b. salsa di pomodoro e tonno;
- c. salsa di pomodoro e piselli o zucchini o melanzane etc. (le verdure non devono essere fritte);
- d. aglio olio peperoncino (crudo da non consumarsi nei due giorni precedenti la partita);
- e. pesto alla genovese (crudo da non consumarsi nei due giorni precedenti la partita);
- f. ragù di verdure miste;
- g. ragù di carne (esclusivamente carni magre);
- h. ragù di pesce.

E' possibile usare salse e sughi non compresi in questa breve lista, controllando l'uso di panna, besciamella, salse ai formaggi o alla carbonara, insaccati, lardo, strutto od altri grassi animali e limitando al minimo indispensabile l'uso di burro e margarine.

Pietanze

- a. carne magri (manzo, vitello, tacchino);
- b. pesce (tipo bianco) + tonno sott'olio o al naturale.
PREPARAZIONE: ai ferri, alla griglia, lessati, a bagnomaria, a vapore, arrosto (non utilizzare burro o grassi animali, ma una minima dose di olio extra vergine di oliva nella cottura), scaloppine al limone, al marsala etc., carpaccio, spezzatino o umido (con salsa di pomodoro e aromi, da non consumarsi nei due giorni precedenti la partita).

- c. salumi (prosciutto crudo o cotto magro una volta alla settimana);
- d. formaggi (magri una volta alle settimana);
- e. misto di legumi lessati, stufati, in umido etc.;

- f. insalata di mais, legumi, verdure fresche, formaggi magri, salumi etc.

Per condire non utilizzare maionese, senape, salse tartare etc.

Utilizzare solo olio extra vergine di oliva, occasionalmente ketchup.

Sostanze permesse: sale, pepe, rosmarino, salvia, basilico, aglio, origano, prezzemolo, aceto, succo di limone, droghe e spezie varie.

Contorni

- a. verdure.

PREPARAZIONE: ai ferri, alla griglia, lessate (non utilizzare burro nella cottura), a bagnomaria, stufate o in umido (non utilizzare burro o grassi animali, usare una minima dose di olio extra vergine di oliva), al forno (usare una minima dose di olio extra vergine di oliva).

Per condire non utilizzare maionese, senape, salse tartare etc.

Utilizzare solo olio extra vergine di oliva, occasionalmente ketchup.

Sostanze permesse: sale, pepe, rosmarino, salvia, basilico, aglio, origano, prezzemolo, aceto, succo di limone, droghe e spezie varie.

Pane comune.

Frutta fresca di stagione o macedonia.

Bevande

Acqua minerale naturale o addizionata di anidride carbonica. No alcolici e super alcolici.

Caffè o the + zucchero q.b.

Spuntino

Almeno 60 minuti prima dell'inizio della seduta di allenamento pomeridiana/serale.

1. Frullato di frutta;

oppure:

yogurt al naturale + frutta fresca o frutta secca o fiocchi di cereali o corn flakes;

oppure:

frutta fresca;

oppure:

macedonia di frutta.

2. Zucchero q.b.

3. Pane + prosciutto magro o formaggio;

oppure:

toast;

oppure:

fette biscottate (pane tostato) + miele o marmellata;

oppure:

biscotti secchi:

oppure:

dolci casalinghi (torta di frutta, crostata, ciambella etc.);

oppure:

brioche salate o dolci (se farcite solo alla marmellata):

oppure:

panini al latte o pane comune + miele o marmellata.

Cena

Primi piatti

Vedi lista pranzo o eventualmente sostituire il primo piatto con pizza (poco condita e non prima o dopo l'incontro).

Pietanze

Vedi lista pranzo.

Contorni

Vedi lista pranzo.