



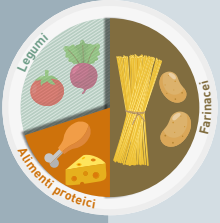



Quale piatto per quale allenamento?

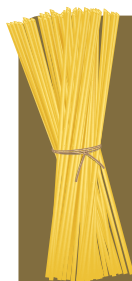
MOMENTO	TIPO DI ALLENAMENTO		
<p>Prima dello sforzo (1-2h prima) Per una digestione più facile:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Porzioni più piccole ✓ Alimenti conosciuti e ben sopportati ✓ Farinacei non completi ✓ Alimenti e preparazioni non grassi <p>→ Migliorare la prestazione → Retarder la fatigue → Constituer un stock de glycogène (énergie) maximal → Assurer une hydratation optimale</p>	<p>Forza/potenza Sforzi di breve durata e intensità molto elevata con o senza più ripetizioni → ad es. esercizi di muscolazione, scatti</p> 	<p>Resistenza Sforzi di almeno 30 minuti consecutivi → ad es. corsa a piedi</p> 	<p>Misto Alternanza di periodi di sforzo con intensità elevata, moderata o debole → ad es. corsa frazionata</p> 
<p>Recupero (ideali pasti nell'ora successiva, altrimenti spuntino con farinacei e proteine al termine dello sforzo)</p> <p>Regola delle 3R:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Reidratazione → Ricostituzione del glicogeno (energia) → RRigenerazione muscolare 			
<p>Giorno di riposo</p> <p>Mantenere la regola delle 3R (v. recupero)</p>			



Oltre ai pasti, **idratatevi** a sufficienza per ritardare la fatica, anticipare e compensare le perdite di liquidi!

Bevete a piccoli sorsi per tutto il giorno per una più facile digestione e un'idratazione sufficiente.

Pensate ad adattare la quantità di liquidi alle condizioni climatiche del momento.



I **farinacei** sono la principale fonte di energia. Consumatene a sufficienza prima e dopo l'allenamento e a ogni pasto.

Ad es. pasta, patate, riso, quinoa, boulghour



I **legumi** sono ricchi di fibre, vitamine e minerali. Prima di un allenamento preferiteli cotti e limitate quelli crudi per evitare problemi di digestione.



Gli **alimenti proteici** sono particolarmente importante nella fase di recupero e nel giorno di riposo per assicurare la rigenerazione muscolare.

Non esitate a completare l'apporto con quello che vi propone il buffet.

Ad es.: carne, uova, pesce, formaggio, tofu, quorn, lenticchie, ceci.



A seconda del bisogno, il **dessert** (facoltativo) può rappresentare un apporto energetico complementare.



Le **materie grasse** fanno parte integrante di una alimentazione equilibrata. Al buffet preferite olio di colza, di lino o di noci.

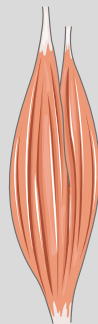
Per ogni tipo di allenamento

Prima dello sforzo, **privilegiate:**

- ✓ Alimenti ben tollerati che non creano problemi di digestione

Prima dello sforzo, **evitate:**

- ⊖ Alimenti che gonfiano e alimenti completi: ceci, fagioli rossi, lenticchie, cavoli, porri riso completo
- ⊖ Alimenti e preparazioni troppo grassi: frittture, piatti gratinati, piatti con salse, carne grassa, pesce grasso
- ⊖ Verdure crude



Prima dello sforzo **assumete** uno spuntino a base di glucidi e proteine se l'ultimo pasto risale a più di un'ora prima. In tal modo si ritarda l'intervenire della fatica.

Esempi di spuntino:

- 1 barra di cereali
- 1 fetta di pane bianco + 1 cucchiaino di miele o confettura
- 1 banana matura
- 1 fetta di pane speziato
- 4-5 gallette di riso o biscotti

Dopo lo sforzo **assumete** uno spuntino a base di glucidi e proteine se il prossimo pasto avviene più di un'ora dopo. In tal modo si favorisce il recupero muscolare e la ricostituzione delle riserve di glicogeno.

Esempi di spuntino (da 15-20g di proteine):

- 1 manciata di frutta a guscio + 1 frutto + 1 yogurt
- Yogurt o latte con aggiunta di proteine (*Migros Oh! High Protein*®, *Emmi YoQua*®, *Skyr*®) + 3-4 biscotti
- 1 ricotta magra o alla frutta /agli aromi o cottage cheese (100g) + bastoncini di verdure o un frutto + 1 manciata di frutta a guscio
- Carne secca (50g) o petto di pollo cotto a fettine (100g) o 1 pezzo di formaggio duro + 1 panino
- 1 barretta proteica
- 1 bircher: granola o fiocchi di cereali con formaggio bianco/yogurt nature ± 1 frutto

