

Alimentazione: Pianificazione dei menù per uno campo d'allenamento estivo

Ogni organizzatore di un campo sportivo di una settimana è confrontato con le domande seguenti: come preparare una pianificazione di menù sani e equilibrati? Cosa bisogna comprare? E in quale quantità?

Campo d'allenamento estivo – Pianificazione dei menù (per dei giovani)

	Primo giorno	Secondo giorno
Colazione	Pane, burro, formaggio, marmellata, miele, cereali latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè	Porridge, yogurt di frutta cioccolata in polvere,
Spuntino	Barretta di cereali, mela	Banana con Nutella,
Pranzo	Insalata iceberg Brodio Penne ai pomodori freschi, basilico, parmigiano e panna	Lunch da grigliare salsiccia, pomodori,
Spuntino	Frutta, noci	Banana
Cena	Insalata, zuppa di cavolo piccante Carne macinata e fagiolini verdi yogurt di frutta	Insalata rossa Crema di cavolfiori Patate cotte non sbuccate Mela e limone

Toni Breitenmoser, responsabile del settore ristorazione all'Ufficio federale dello sport, ha preparato un piano di menù che soddisfa i bisogni di uno sportivo durante una fase di allenamento intensa. Propone anche una ventina di ricette e una lista della spesa adatta al numero di partecipanti.

Menù per un campo sportivo estivo

Lista della spesa

20 ricette

Fonte: Rivista «mobile» 2/2008, pagg. 38-39, Toni Breitenmoser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP