

# Alimentazione: Cosa bolle in pentola

Noi siamo abituati a suddividere la giornata in varie fasi. E come funziona il ciclo alimentare di uno sportivo?

## *Il pranzo e la cena*

Stando alla piramide alimentare, i cereali e le patate sono alla base dei pasti di uno sportivo, seguiti – in quantità minore – da frutta e verdura, alimenti ricchi di proteine e oli di qualità.

Le seguenti cinque componenti sono importanti:

- riso, pasta, patate, pane;
- verdure o frutta;
- proteine sotto forma di latticini, carne o pesce;
- lipidi sotto forma di olio d'oliva o di colza di qualità o di noci;
- bibita.

Da consumare a pranzo se si prevede di allenarsi la sera o a cena se l'allenamento si svolge ad inizio

- [Alimentazione: Esempi di colazione, pranzo, cena e spuntini \(pdf\)](#)

---

Fonte: Rivista «mobile» 2/2008, pagg. 36-37, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**