

Alimentazione: Il menu è servito

Qualsiasi persona organizzi un campo d'allenamento è confrontata con la domanda seguente: di cosa si compone un menù settimanale sano ed equilibrato? Toni Breitenmoser ne ha preparato uno che soddisfa i bisogni di uno sportivo impegnato in una fase di allenamento intensivo.

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

	Primo giorno	Secondo giorno	Terzo giorno
Colazione	Pane, burro, formaggio, marmellata, miele, cereali, latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè	Porridge, iogurt di frutta, latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè	Muesli, pane, latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, ricotta di frutta
Spuntino	Barretta di cereali, mela	Banana con Nutella, panino imbottito	Frutta a scelta
Pranzo	Insalata iceberg Brodo Penne ai pomodori freschi, basilico, parmigiano e panna	Lunch da grigliare salsiccia, pomodori, patate, pane, uova	Testa d'insalata Zuppa di pomodori fredda Melanzane ripiene con riso e verdura
Spuntino	Frutta, noci	Banana	Panini
Cena	Insalata, zuppa di cavolo piccante Carne macinata e fagiolini verdi Iogurt di frutta	Insalata rossa Crema di cavolfiori Patate cotte non sbucciate con formaggio Mela e limone	Insalata di cavolo cinese Zuppa di semola Riso Casimir Sminuzzato di pollo, frutta e curry Macedonia di ananas

	Quarto giorno	Quinto giorno	Sesto giorno
Colazione	Idem come primo giorno latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, iogurt	Muesli, pane, latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, iogurt	Idem come primo giorno latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, iogurt
Spuntino	Banana, pane croccante, noci	Pane e formaggio grasso	Merendina
Pranzo	Insalata Batavia Brodo vegetale Bami Goreng Tagliatelle saltate alla thailandese con uova e verdura	Insalata di verdure crude con noci Zuppa di patate con zenzero Lasagne vegetariane o moussaka vegetariana	Insalata di mais Minestrone Diavolini con pomodori secchi e rucola
Spuntino	Pesca noce, pane alla frutta	Pane alle banane fatto in casa	Mele secche, fette biscottate integrali
Cena	Insalata di sedano con mela a pezzetti Zuppa di vermicelles di soia Sminuzzato di manzo Stroganoff, purè di patate, carote Crema di ricotta alla vaniglia	Insalata mista Minestra «Celestina» Petto di pollo al limone, Risi Bisi Panna cotta	Insalata di cicoria pane allo zucchero zuppa di verdura Bastoncini di pesce con ricotta alle erbe, patate alla paprica, zucchine Gelato

Ingerire bibite lungo tutto l'arco della giornata: acqua, tè, succhi di frutta molto diluiti