

# ALIMENTAZIONE NEI PERIODI DI ALLENAMENTO

## ALLENAMENTO NEL PRIMO POMERIGGIO (INIZIO: 14 - 15)

### PRIMA COLAZIONE

**Quando :** Al risveglio, prima di andare a scuola; la prima colazione non deve essere saltata

**Cosa :** Pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele; oppure fiocchi di mais o riso soffiato; oppure biscotti secchi o dolci casalinghi tipo crostate o ciambelle + latte o yogurt; oppure the, caffè d'orzo; oppure spremuta-frullato di frutta fresca

**Quanto :** Razione abbondante

### SPUNTINO MATTUTINO

**Quando :** A metà mattina, nell'intervallo scolastico

**Cosa :** Prodotti da forno secchi dolci o salati (biscotti, crackers, schiacciatine); bere succo di frutta o the

**Quanto :** Razione non abbondante se verrà effettuato il pranzo. Razione abbondante se per motivi scolastici o familiari non potrà essere effettuato il pranzo

## ALLENAMENTO NELLE ORE CENTRALI POMERIGGIO (INIZIO: 16 - 17)

### PRIMA COLAZIONE

**Quando :** Al risveglio, prima di andare a scuola; la prima colazione non deve essere saltata

**Cosa :** Pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele; oppure fiocchi di mais o riso soffiato; oppure biscotti secchi o dolci casalinghi tipo crostate o ciambelle + latte o yogurt; oppure the, caffè d'orzo; oppure spremuta-frullato di frutta fresca

**Quanto :** Razione abbondante

### SPUNTINO MATTUTINO

**Quando :** A metà mattina, nell'intervallo scolastico

**Cosa :** Prodotti da forno secchi dolci o salati (biscotti, crackers, schiacciatine); bere succo di frutta o the

**Quanto :** Razione normale

## ALLENAMENTO NEL TARDO POMERIGGIO (INIZIO: 18 - 19)

### PRIMA COLAZIONE

**Quando :** Al risveglio, prima di andare a scuola; la prima colazione non deve essere saltata

**Cosa :** Pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele; oppure fiocchi di mais o riso soffiato; oppure biscotti secchi o dolci casalinghi tipo crostate o ciambelle + latte o yogurt; oppure the, caffè d'orzo; oppure spremuta-frullato di frutta fresca

**Quanto :** Razione abbondante

### SPUNTINO MATTUTINO

**Quando :** A metà mattina, nell'intervallo scolastico

**Cosa :** Prodotti da forno secchi dolci o salati (biscotti, crackers, schiacciatine); bere succo di frutta o the

**Quanto :** Razione normale

## **PRANZO**

**Quando :** Almeno 1 ora e mezzo prima dell'allenamento

**Cosa :** Pasta asciutta o riso conditi con olio, grana, pomodoro + frutta; bere acqua. Oppure spuntino a base di pane tostato con prosciutto e formaggio se per motivi scolastici non è possibile rincarare o se pur rincarando non è possibile trovare il pranzo pronto; bere acqua o the. Oppure spuntino a base di prodotti da forno secchi, dolci o salati + frutta se per motivi scolastici non è possibile rispettare l'intervallo di 1 ora; bere acqua o the

**Quanto :** Razione scarsa

## **PRANZO**

**Quando :** Orario abituale

**Cosa :** Primo piatto (pasta asciutta o riso con olio, grana, pomodoro) + secondo piatto (carne o pesce cotti con poco olio; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio tipo grana o mozzarella) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua. Evitare fritti, i piatti elaborati (lasagne.....), i salumi diversi dal prosciutto, i dolci elaborati

**Quanto :** Razione normale

## **PRANZO**

**Quando :** Orario solito

**Cosa :** Primo piatto (pasta asciutta o riso) + secondo piatto (carne o pesce cotti con poco olio; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua. Evitare fritti, i piatti elaborati (lasagne.....), i salumi diversi dal prosciutto, i dolci elaborati

**Quanto :** Razione normale

## **CENA**

**Quando :** Orario abituale

**Cosa :** Primo piatto (pasta asciutta o riso o pasta in brodo) + secondo piatto (carne o pesce; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi; oppure pizza) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua

**Quanto :** Razione normale

## **CENA**

**Quando :** Orario abituale

**Cosa :** Primo piatto (pasta asciutta o riso o pasta in brodo) + secondo piatto (carne o pesce; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi; oppure pizza) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua

**Quanto :** Razione solita

## **CENA**

**Quando :** Dopo l'allenamento

**Cosa :** Primo piatto (pasta asciutta o riso o pasta in brodo) + secondo piatto (carne o pesce; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi; oppure pizza) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua

**Quanto :** Razione normale