



## **DIETA CONSIGLIATA DURANTE IL PERIODO D'ALLENAMENTO**

### **COLAZIONE:**

- 3/4 fette biscottate con marmellata o miele
- 1 Yogurt
- tè o caffè zuccherato (non miscelare mai latte e caffè)
- succo d'arancia o un frutto ( mela, pera, ecc. )

### **PRANZO:**

- pasta o riso (1 etto ) condita con olio extra-vergine d'oliva più 2 cucchiari di parmigiano
- verdura cruda o cotta (poco condita )
- carne bianca ( pollo, coniglio, tacchino : 1 etto e mezzo) o pesce lesso (2 etti)
- 1 panino ( 50 gr. )
- 1 bicchiere di vino o acqua non gassata ( 3 o 4 bicchieri )
- 1 fetta di crostata

### **OPPURE ALTERNARE CON:**

- niente primo
- verdure miste (poco condite )
- bistecca ai ferri ( 2 etti )
- patate lesse o purè
- 1 panino ( 50 gr. )
- 1 frutto ( banana, mela, pera, ecc. )
- 1 bicchiere di vino o acqua gassata ( 3 o 4 bicchieri )

### **MERENDA:**

- 1 yogurt alla frutta con 2 fette biscottate o crostata

### **CENA:**

- minestra di verdura
- pesce lesso e formaggio o carne bianca o 2 uova sode
- verdure crude o cotte ( poco condite )
- 1 patata lessa
- 1 panino ( 60 gr. )
- acqua ( 3 o 4 bicchieri )

POSSIBILMENTE CONSUMARE ANCHE IN UNO DEI DUE PASTI PRINCIPALI:  
FAGIOLI, LENTICCHIE, PISELLI, CECI (anche come contorno )



## GIORNO DELLA GARA

Il pasto deve essere consumato 3 o 4 ore prima della partenza.

- piatto di pasta (1 etto e mezzo o 2) condita con olio extra-vergine d'oliva più tre cucchiaini di formaggio grana (non riso, perché può alterare il valore della glicemia)
- insalata mista con olio e limone (niente sale)
- formaggio a grana dura (grana, gruviera, asiago, ecc.)
- pane tostato o fette biscottate
- dolce: 1 fetta abbondante di crostata o simile (possibilmente non bere durante il pasto, ma dopo: 1 tazza di tè o caffè zuccherati)

### **Se la gara è al mattino:**

mangiare sempre 2 o 3 ore prima:

- 1 yogurt con frutta più fette biscottate più una fetta di crostata o simile e frutta fresca.

### **Prima della partenza bere:**

- succo di frutta più tè leggero o acqua minerale più miele.

### **Durante la gara bere:**

- piccoli sorsi prima di sentire la sete

Se la corsa supera le due ore, alimentarsi con panini o fette biscottate con miele o marmellata, biscotti, formaggio o frutta. Bere acqua con poca concentrazione di zucchero perché più la concentrazione zuccherina è alta, più lunga è la permanenza nello stomaco e minore è quindi l'assorbimento. Le bevande devono essere fresche, non ghiacciate.

L'alimentazione in corsa deve avvenire nei tratti meno impegnativi, di modo che i cibi siano già assimilati nel momento dello sforzo più intenso.

**IMPORTANTE: E' INUTILE MANGIARE NELL'ULTIMO PERIODO DI GARA (ULTIMA ORA) perché ciò che si mangia non può essere assimilato e non dà energia ai muscoli.**

### NELLA BORRACCIA (si consiglia):

- acqua minerale o tè diluito 1 litro:  
zucchero 30 gr. (3 cucchiaini da caffè)  
sale da cucina (1 gr.)  
cloruro di potassio (1 gr.)

mescolare bene il tutto. Bere sempre a piccoli sorsi per superare la sensazione di sete.

**Dopo la gara:** bere in abbondanza (anche bibite gassate fresche)



## CENA

- minestrone o pasta o riso con olio extra-vergine d'oliva più un cucchiaino di grana
- formaggio magro o uno yogurt
- patate bollite (2 o 3)
- insalata mista con olio e molto limone
- 1 panino (50 gr.)
- frutta fresca
- acqua

Se si gradisce, prima di coricarsi, un grosso bicchiere di latte tiepido con un pizzico di zucchero.

\*\*\*\*\*

Naturalmente questo tipo di alimentazione è solo consigliato e può essere variato a seconda delle sensazioni che ognuno può avere, mantenendo però (se possibile) gli alimenti sopra citati.

