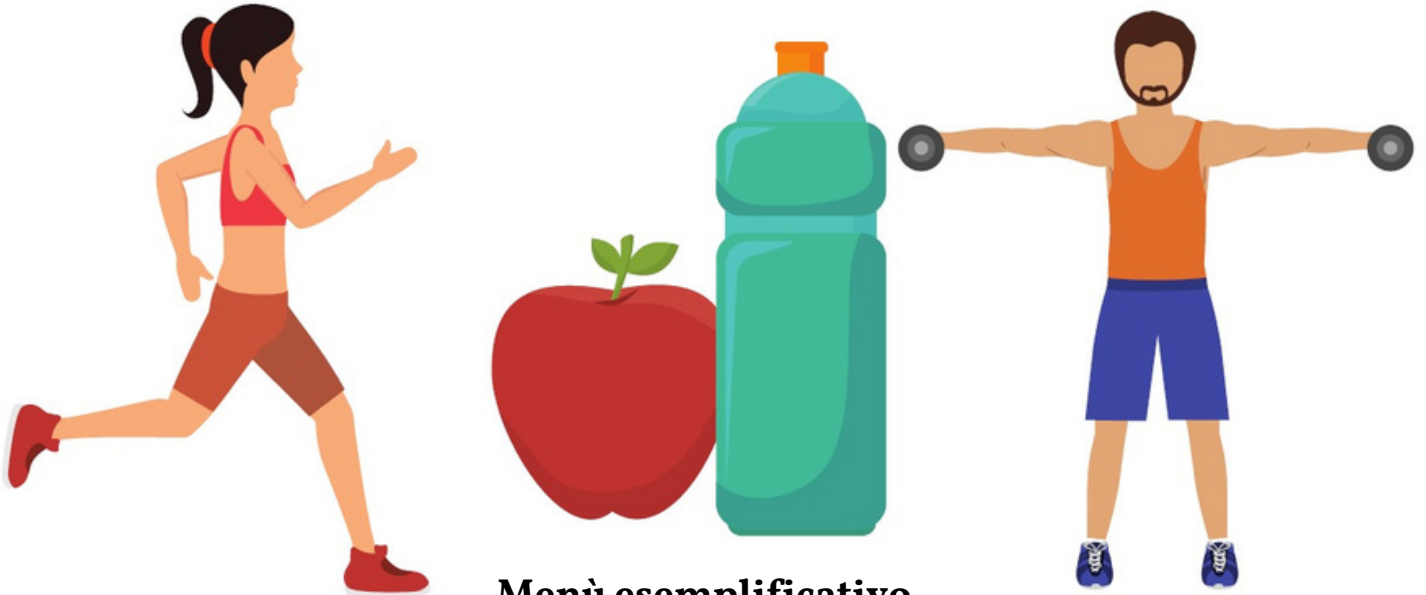


L'alimentazione nella pratica ricreativa



Menù esemplificativo

Colazione (ore 7,30)

Yogurt (1 tazza) con fiocchi d'avena (4-6 cucchiaini), noci (1 cucchiaino), 1 mela grattugiata, uvetta passa (1 cucchiaino) e 1 pizzico di cannella

Spuntino (ore 9,00)

1 arancia

Merenda (ore 10,30)

Toast di pane integrale (2 fette) con prosciutto cotto (2 fette) e formaggio (2 fette) e lattuga (2 foglie), kefir (1 tazza)

Spuntino (ore 13,00)

1 banana, 10 mandorle

Pranzo tardo (ore 15,00)

Brodo di pesce (1 tazza), 2-3 polpettine di nasello, insalata mista (radicchio rosso, barbabietole rosse, mais) (2 tazze)

Spuntino (ore 17,00)

Semolino con cioccolato fondente e miele (1 tazza)

Allenamento (ore 19,00-20,00)

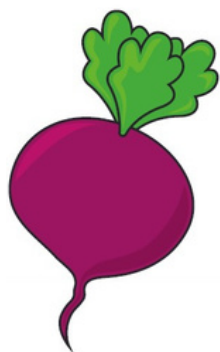
Pasto serale (ore 20,30)

Brodo di pesce (1 tazza), 3-5 gallette di riso con crema spalmabile a base di formaggio fresco, semi di chia e carota lessata (3-5 cucchiaini)

Tè allo zenzero (1 tazza)

Le quantità di alimenti si riferiscono a un adulto che pratica quotidianamente attività fisica moderata.

Aggiungi alla tua alimentazione i cibi che fanno bene



- Mangia il più spesso possibile le barbabietole rosse o bevine il succo (1 tazza). Le barbabietole rosse favoriscono l'apporto di ossigeno ai muscoli, il che significa che ti allenerai meglio.



- Per riprenderti dopo un allenamento intenso puoi bere 2-3 dl di latte con cacao/cioccolata al posto di un recovery drink.



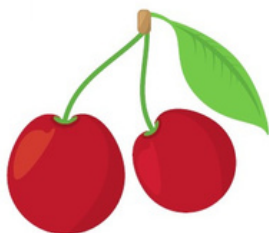
- Nei momenti di sforzo intenso, al posto delle caramelle energetiche, mangia dell'uvetta passa perché, oltre ad essere ricca di zucchero, contribuisce ad aumentare l'apporto complessivo di ferro e altri importanti minerali.



- Durante un'attività fisica prolungata, nel caso di un aumento di sudorazione e affaticamento, al posto dell'acqua devi assumere una bevanda reidratante (1 l d'acqua, 4-6 cucchiaini di miele, un pizzico di sale, limone, menta...)



- Per alleviare il dolore muscolare dopo un'attività fisica intensa puoi bere succo di amarena con lo zenzero (1 tazza).



- Per assicurarti un apporto adeguato dell'antiossidante selenio, ogni giorno devi mangiare 2 noci brasiliane.



- Anche il cioccolato fondente può avere un effetto positivo sulla prestazione sportiva. Mangiane fino a 45 g al giorno per 2 settimane prima di uno sforzo intenso.



Per eventuali domande e consigli rivolgersi a:



Consultorio alimentare
052/529 022
099/3804545
savjetovaliste@zzjiz.hr



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula



ISTARSKA REGIONE
ŽUPANIJA ISTRIANA

Traduzione realizzata da parte dell'Assessorato amministrativo alla Comunità Nazionale Italiana e gli altri gruppi etnici della Regione Istriana