



PIANO ALIMENTARE



Dott.ssa Francini Giulia

Nutrizionista

Dott.ssa in Scienze della Nutrizione

Dott.ssa in Scienze dell'Alimentazione

Master di alta formazione in clinica dei disturbi alimentari



giuliafrancini1@hotmail.com



Via Marino Moretti 7/A



3317684510

COE: SM 30653





“L'alimentazione è uno dei fattori che incide più fortemente sull'accrescimento, sullo sviluppo fisico e mentale, sull'aspetto estetico, sul rendimento e sulla produttività degli individui, nonché sulla loro salute” (OMS, 2001).

Regole generali:

- Non si deve mai affrontare l'impegno fisico a digiuno.
 - Bere acqua a sufficienza per mantenere l'idratazione ottimale
 - Promuovere il consumo di verdure è fondamentale. Ogni pasto dovrebbe essere generoso sia in quantità che in qualità di verdure. Questi alimenti non solo forniscono "volume", ma contribuiscono anche a instaurare un senso di sazietà precoce.
- * N.B. : le patate ed i legumi (ceci, piselli, fagioli, lenticchie ecc.) non sono verdure;
- utilizzare preferibilmente olio EVO (extravergine di oliva) a crudo;
 - moderare l'utilizzo del sale;
 - Il sonno è importantissimo per un atleta!



Colazione quando l'attività sportiva si svolge al mattino:

- La prima colazione deve essere consumata almeno 1-2 ore prima dell'inizio dell'attività.
- È consigliabile scegliere alimenti più digeribili e ricchi di carboidrati semplici e complessi: pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali non integrali, dolci da forno semplici, frutta secca, marmellata, miele, ecc.
- La frutta fresca può essere consumata con la prima colazione in base alla sensibilità individuale.
- Sempre a seconda della sensibilità individuale, le bevande da preferire a colazione sono: acqua, i succhi di frutta, il tè e le tisane. Se ben tollerato si può bere un caffè latte scremato.

Quando l'attività sportiva è prevista nel corso della mattinata si protrae per molte ore:

- Nella prima colazione è consigliabile includere anche piccole porzioni di alimenti ricchi di proteine (latticini, uova, ecc.), purché consumati almeno 3 ore prima dell'inizio dell'attività.

Spuntino come "razione d'attesa" (prima o negli intervalli dell'impegno sportivo):

- Preferire alimenti ricchi di carboidrati complessi e semplici (biscotti, fette biscottate, dolci da forno, cracker, marmellata, miele, frutta fresca, ecc)
- Continuare ad assumere acqua e succhi di frutta, tè, ecc.
- Se l'ultimo pasto principale è a distanza di 3-4 ore, consumarlo entro 30-45 minuti dalla seduta.

Pranzo prima dell'attività sportiva:

- Deve essere facilmente digeribile e ricco di carboidrati, consumato almeno 2-3 ore prima dell'attività.
- Alimenti consigliati: pasta o riso conditi con sughi leggeri o solo con olio e formaggio grattugiato, una porzione di verdura cotta o cruda se ben tollerata, frutta.

Se l'intervallo di tempo tra il pranzo e l'attività sportiva è di almeno 3-4 ore:

- Aggiungere una porzione non abbondante di carne o pesce, preferibilmente cotti al vapore o bolliti e conditi con poco olio.
- Evitare: carni farcite, sughi elaborati, carni grasse, frittura.

Merenda del pomeriggio prima dell'attività sportiva:

- Deve essere facile da digerire e ricca di zuccheri complessi e semplici, come quelli consigliati per la prima colazione e lo spuntino.

Cena o pranzo dopo l'attività sportiva:

- Devono essere completi e "ritemperanti", con una fonte di proteine per supportare il ripristino muscolare e la crescita, come carne magra, pesce, pollo, uova, formaggi o proteine vegetali come tofu o legumi. Consumare anche una fonte di carboidrati per ricostituire le scorte di glicogeno, come pasta, pane, patate, riso o altri cereali (farro, orzo, quinoa, cous cous,...).
- Includere una porzione di verdura
- Evitare cibi grassi e poco digeribili.



ESEMPI COLAZIONE

	COLAZIONE
1.	
	Pane integrale
	Ricotta vaccina
	Miele
	Noci
2.	
	Due fette di pane integrale
	Prosciutto crudo
	Grana
	Un filo di maionese
	Frutto di stagione
3.	
	Yogurt greco
	Muesli/granola
	Un cucchiaino di burro di arachidi
	Frutto di stagione



ESEMPI PASTI PRINCIPALI

	PRANZO
	<i>SE ALMENO 2 ORE PRIMA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA:</i>
1.	
	Gnocchi di patate
	Sugo al pomodoro
	Spolverata di parmigiano
	Un cucchiaio d'olio EVO
	Frutto di stagione
	<i>SE ALMENO 3-4 ORE PRIMA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA:</i>
1.	
	Pasta (se 3-4 ore prima meglio integrale, se dopo l'attività/2 ore prima meglio normale)
	Lenticchie
	Verdura
	Un cucchiaio d'olio EVO
2.	
	Riso (meglio se basmati)
	Gamberetti
	Ceci
	Verdura
	Un cucchiaio d'olio EVO
	CENA
1.	
	Pane integrale
	Merluzzo
	Verdura
	Un cucchiaio d'olio EVO
2.	
	Pane integrale
	Uova
	Verdura
	Un cucchiaio d'olio
3.	
	Pasta
	Feta
	Verdura
	Un cucchiaio d'olio EVO



ESEMPI SPUNTINI

	SPUNTINO META' MATTINA
1.	
	Frutto di stagione
	Qualche mandorla
2.	
	Pacco di crackers
	SPUNTINO META' POMERIGGIO
1.	
	Yogurt
	Qualche mandorla
	Frutto di stagione
2.	
	Pacco di crackers
	Frutto di stagione



SOSTITUZIONI

Pasta, riso e pane:

- Cous cous
- Farro
- Orzo
- Quinoa
- Miglio

Tonno:

- Pesce spada
- Sgombro
- Gamberetti
- Salmone

Pesce:

- Sogliola
- Merluzzo
- Platessa
- Rombo
- Branzino
- Orata
- Calamari

Piselli:

- Ceci
- Lenticchie
- Fagioli
- Soia (es. edamame)
- Fave
- Cicerchie
- Lupini

