

BEVANDA PER ALLENAMENTI E PARTITE CHE DURANO PIU' DI UN'ORA

Ingredienti per un litro di bevanda:

- 250 ml di succo di frutta al 70-100%;
- 750 ml di acqua;
- 1 g di sale da cucina.

Procedimento: versate 250 ml di succo di frutta in una bottiglia o in una borraccia da litro, diluitelo con acqua fino a riempimento e aggiungete 3-4 pizzichi di sale da cucina. Agitate bene e iniziate a sorseggiare oppure conservate in frigorifero.

BARRETTA ENERGETICA PRE-PARTITA

Ingredienti per 4 barrette:

- 100 g di cereali da colazione a scelta;
- 20 g di miele;
- 1 foglio di carta forno.

Procedimento:

1. scaldate il forno a 180°C e coprite una teglia con un foglio di carta da forno;
2. sciogliete il miele a bagnomaria, versatelo sui cereali in una terrina capiente e mescolate bene;
3. versate il composto sulla carta da forno ed esercitate una leggera pressione in modo da ottenere una forma a tavoletta;
4. riponete la teglia nel forno per circa 10 minuti o fino a doratura ottimale;
5. togliete la teglia dal forno e lasciatela raffreddare;
6. tagliate la tavoletta in 4 barrette rettangolari oppure in quadratini più piccoli.

DOLCE SEMPLICE PRE-PARTITA: TORTA ALLO YOGURT "7 VASETTI"

Dose: una fetta (50-60g)

Ingredienti:

- 3 uova;
- 1 vasetto di yogurt (bianco o alla frutta);
- 2 vasetti scarsi di zucchero;
- 3 vasetti di farina;
- 1 vasetto scarso di olio extravergine d'oliva;
- 1 bustina di lievito;
- la buccia grattugiata di un limone (non trattato).

Procedimento:

1. in una ciotola riunite le uova leggermente sbattute, lo yogurt e l'olio. Mescolate bene con una frusta a mano;
2. aggiungete lo zucchero, la farina, il lievito e la scorza grattugiata di limone. Mescolate bene con la frusta per rendere il composto cremoso e senza grumi;
3. versate il tutto in uno stampo imburrato e infarinato;
4. fate cuocere in forno statico a 170° per circa 45 minuti.

MERENDA POST-ALLENAMENTO

Unite in una tazza grande:

- 2 vasetti di yogurt oppure un vasetto grande di yogurt colato, tipo greco;
- 2 cucchiaini di miele o marmellata;
- 2-3 cucchiaini di cereali integrali o al naturale;
- 1 cucchiaino di frutta secca (noci, nocciole, mandorle...);
- 1 porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.



ISTITUTO
DANONE
Nutrizione e salute



ISTITUTO
DANONE
Nutrizione e salute



L'ALIMENTAZIONE
PER LO SPORT
IN **10** PUNTI

Dal 1991 la Fondazione Istituto Danone rappresenta un interlocutore di riferimento sui complessi temi della **nutrizione umana** e si conferma voce autorevole nella diffusione della **cultura dell'alimentazione** legata alla salute, sia per gli specialisti che per il grande pubblico

www.istitutodanone.it



DANONE
NATIONS CUP

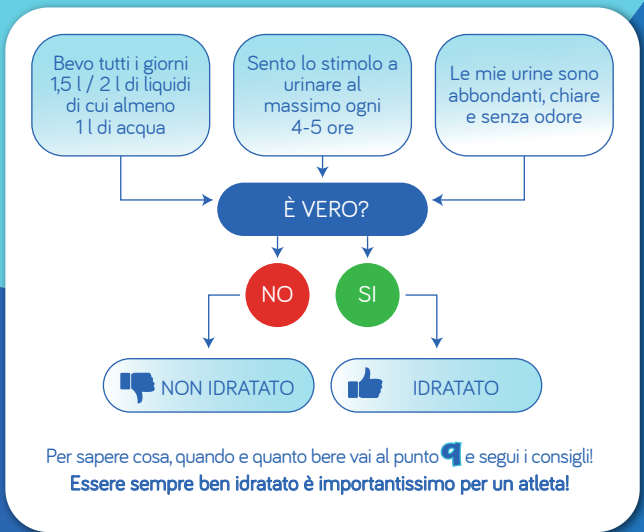
1 MAI A DIGIUNO O SUBITO DOPO AVER MANGIATO

Non allenarti e non giocare a calcio se sei a digiuno da più di 3 ore oppure subito dopo aver mangiato.

Mangia regolarmente, anche durante i fine settimana o i giorni di riposo dall'allenamento. **Segui sempre la "regola del 5"**: fai tutti i giorni colazione, pranzo e cena, e aggiungi 2-3 spuntini tra i pasti principali. **Saltare la colazione o la merenda è come saltare una sessione di allenamento!**

2 SEMPRE BEN IDRATATO!

Vuoi sapere se sei ben idratato? Ecco un semplice schema che ti può essere d'aiuto:



3 QUALE DIETA?

La dieta mediterranea è l'alimentazione ideale anche per chi gioca a calcio, ti permette di:

- mangiare tanti cereali integrali, frutta e verdura;
- alternare buone fonti di proteine come legumi, latte, yogurt, formaggi, uova, pesce e carne;
- utilizzare l'olio extravergine d'oliva come condimento.

4 COSA BERE E MANGIARE PRIMA...

Bevi acqua a piccoli sorsi e, se è passato troppo tempo dall'ultimo pasto, **fai un piccolo spuntino** con una fetta di dolce semplice, ad esempio un ciambellone o un plumcake allo yogurt (scopri come prepararli nella sezione ricette), o con qualche biscotto leggero oppure con frutta essiccata (albicocche disidratate, uvetta, datteri, etc.).

5 ...DURANTE...

Se ti alleni per meno di 60 minuti, è sufficiente bere acqua a piccoli sorsi. Se il tuo allenamento o la tua partita dura più di 1 ora, porta con te uno spuntino. Qualche esempio? Dei biscotti, una barretta, dei cracker, della frutta essiccata o una fetta di crostata. Scopri come preparare una semplicissima barretta "home made" nella sezione ricette.

6 ...E DOPO L'ATTIVITÀ FISICA

Finisci di allenarti prima della merenda? Puoi mangiare una buonissima tazza di yogurt con cereali e tanta frutta fresca. Per cena un bel minestrone ricco di ortaggi freschi, patate, legumi, poca pasta, qualche crostino di pane tostato e una spolverata di formaggio. Un ottimo piatto per recuperare nutrienti e sali minerali dopo una partita!

7 DEVI, DEVI, DEVI... MASTICAR!

Così recitava il jingle di uno spot anni '80 di una caramella... e dobbiamo ricordarcelo ogni volta che mangiamo, seguendo poche e semplici regole:

- dedica ai pasti almeno 20 minuti;
- mastica lentamente ogni boccone almeno 10-15 volte;
- ogni 5 bocconi, fai una pausa.

8 PAROLA D'ORDINE: ATTIVO!

Comportati da "atleta" anche fuori dal campo: usa le scale, cammina, vai in bicicletta, gioca all'aperto, balla, aiuta nei piccoli lavori domestici, muoviti... non cedere alla pigrizia e alla sedentarietà!

9 BEVI SEMPRE E BEVI IL GIUSTO!

Bevi molti liquidi fin dal risveglio e continua a bere regolarmente per tutto il giorno.

Prima dell'allenamento o della partita, sorseggia almeno 1 bicchiere di acqua, ancora meglio se riesci a berne 2. Tieni **sempre a portata di mano acqua e bevande** e fai piccoli sorsi nelle pause di gioco. Preferisci sempre l'acqua e, se ti alleni per più di un'ora, **usa succhi di frutta diluiti** (scopri come prepararli nella sezione ricette). Evita le bevande gassate perché possono causare fastidio allo stomaco e all'intestino. Neppure gli energy drink vanno bene per chi fa sport! Preferisci le bevande fresche se non ti danno fastidio allo stomaco, ma non berle mai fredde da frigorifero! Dopo l'allenamento o la partita, bevi una quantità di acqua pari almeno al peso che hai perso durante l'impegno fisico, fino ad arrivare al 150%.

Esempio:

Peso Prima = kg 55 Peso Dopo = kg 54,5
hai perso 500 ml di liquidi → bevi almeno 500 ml di acqua e, se riesci, fino a 750 ml;

Peso Prima = kg 55 Peso Dopo = kg 54
hai perso 1 litro di liquidi → bevi almeno 1 litro di acqua e, se riesci, fino a 1 litro e mezzo.

10 INTEGRATORI: SE LI CONOSCI... LI EVITI!

Se la tua alimentazione è corretta e completa, gli unici nutrienti che potresti dover "integrare" per sostenerti nella tua attività sportiva sono l'acqua e i carboidrati.

Puoi trovare tutto ciò di cui hai bisogno negli alimenti di uso comune, lo sapevi?

Ecco qualche ricetta per degli ottimi "integratori fai-da-te"!