

ALIMENTAZIONE: allenamento

	ALLENAMENTO NEL PRIMO POMERIGGIO (INIZIO: 14 - 15)	ALLENAMENTO NELLE ORE CENTRALI DEL POMERIGGIO (INIZIO: 16 - 17)	ALLENAMENTO NEL TARDO POMERIGGIO (INIZIO: 18 - 19)
	PRIMA COLAZIONE	PRIMA COLAZIONE	PRIMA COLAZIONE
quando	al risveglio, prima di andare a scuola: la prima colazione non deve essere MAI saltata	al risveglio, prima di andare a scuola: la prima colazione non deve essere MAI saltata	al risveglio, prima di andare a scuola: la prima colazione non deve essere MAI saltata
cosa	pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele, oppure cereali, oppure biscotti secchi o crostata alla marmellata con latte o yogurt: da bere, oltre al latte, the o spremuta	pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele, oppure cereali, oppure biscotti secchi o crostata alla marmellata con latte o yogurt: da bere, oltre al latte, the o spremuta	pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele, oppure cereali, oppure biscotti secchi o crostata alla marmellata con latte o yogurt: da bere, oltre al latte, the o spremuta
quanto	razione abbondante	razione abbondante	razione abbondante
	SPUNTINO MATTUTINO	SPUNTINO MATTUTINO	SPUNTINO MATTUTINO
quando	a metà mattina, nell'intervallo scolastico	a metà mattina, nell'intervallo scolastico	a metà mattina, nell'intervallo scolastico
cosa	prodotti da forno secchi, dolci o salati (come biscotti, crackers, ecc.): da bere the o acqua	prodotti da forno secchi, dolci o salati (come biscotti, crackers, ecc.): da bere the o acqua	prodotti da forno secchi, dolci o salati (come biscotti, crackers, ecc.): da bere the o acqua
quanto	razione abbondante	razione normale	razione normale
	PRANZO	PRANZO	PRANZO
quando	almeno 1 ora prima dell'allenamento	orario abituale	orario abituale
cosa	pasta asciutta o riso conditi con olio o pomodoro e grana, poi un frutto: bere acqua. Se non è possibile rincasare o non è possibile trovare il pranzo pronto, effettuare uno spuntino a base di pane tostato con prosciutto e formaggio: bere acqua o the. Se non è possibile avere almeno 1 ora di tempo tra il pranzo e l'allenamento, fare uno spuntino a base di prodotti da forno secchi (dolci o salati, come biscotti, crackers, ecc.), poi un frutto: bere acqua o the	primo (pasta asciutta o riso con olio o pomodoro e grana) e secondo (carne o pesce cotti con poco olio, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio tipo grana o mozzarella), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua. Evitare fritti, piatti elaborati, salumi diversi dal prosciutto, dolci elaborati	primo (pasta asciutta o riso con olio o pomodoro e grana) e secondo (carne o pesce cotti con poco olio, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio) e verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua. Evitare fritti, piatti elaborati, salumi diversi dal prosciutto, dolci elaborati
quanto	razione scarsa	razione normale	razione normale
	MERENDA POMERIDIANA	MERENDA POMERIDIANA	MERENDA POMERIDIANA
quando	dopo allenamento	no	almeno 2 ore prima dell'allenamento
cosa	prodotti da forno secchi, dolci o salati (come biscotti, crackers, ecc.): da bere the o acqua		prodotti da forno secchi, dolci o salati (come biscotti, crackers, ecc.): da bere the o acqua
quanto	razione normale		razione normale
	CENA	CENA	CENA
quando	orario abituale	orario abituale	dopo l'allenamento
cosa	primo (pasta asciutta o riso o pasta in brodo), secondo (carne o pesce, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio), verdura (anche cotta) e un frutto: bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi, oppure pizza), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua	primo (pasta asciutta o riso o pasta in brodo), secondo (carne o pesce, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio), verdura (anche cotta) e un frutto: bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi, oppure pizza), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua	primo (pasta asciutta o riso o pasta in brodo), secondo (carne o pesce, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio), verdura (anche cotta) e un frutto: bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi, oppure pizza), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua
quanto	razione normale	razione normale	razione normale

NOTA GENERALE: Per migliorare la digestione è possibile dissociare la dieta privilegiando in un pasto (pranzo) i carboidrati (primo piatto) e nel secondo pasto (cena) le proteine (secondo piatto).

ALIMENTAZIONE: il giorno della gara

	GARE SOLO AL MATTINO (INIZIO RISCALDAMENTO: 8 - 9)	GARE SOLO AL POMERIGGIO (INIZIO RISCALDAMENTO: 14,30 - 15,30)	GARE MATTINO E POMERIGGIO (INIZIO RISCALDAMENTO : 8-9; 14,30 - 15,30)
	PRIMA COLAZIONE	PRIMA COLAZIONE	PRIMA COLAZIONE
quando	almeno un'ora prima del riscaldamento	al risveglio	almeno un'ora prima del riscaldamento
cosa	pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele, oppure biscotti secchi: da bere the o spremuta o poco latte	pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele, oppure cereali, oppure biscotti secchi o crostata alla marmellata con latte o yogurt: da bere, oltre al latte, the o spremuta	pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele, oppure biscotti secchi: da bere the o spremuta o poco latte
quanto	razione scarsa	razione abbondante	razione scarsa
	SPUNTINO PRE-GARA E INTRA-GARA	SPUNTINO MATTUTINO	SPUNTINO PRE-GARA E INTRA-GARA
quando	in caso di gara nella tarda mattinata/più gare nella mattinata, o sensazione di fame a più di 30' della gara	a metà mattina	in caso di gara nella tarda mattinata/più gare nella mattinata, o sensazione di fame a più di 30' della gara
cosa	frutta essicata (uvetta, datteri), oppure integratori energetici: bere acqua o the. MAI zucchero bianco e cioccolato, snack tipo patatine e simili, bevande gassate	prodotti da forno secchi, dolci o salati (come biscotti, crackers, ecc.): da bere the o acqua	frutta essicata (uvetta, datteri), oppure integratori energetici: bere acqua o the. MAI zucchero bianco e cioccolato, snack tipo patatine e simili, bevande gassate
quanto	razione scarsa	razione normale	razione scarsa
	EV. SPUNTINO POST-GARA		EV. SPUNTINO POST-GARA
quando	dopo la gara		dopo la gara
cosa	spuntino a base di prodotti da forno dolci o salati, oppure cioccolato o gelato; bere acqua o the		spuntino a base di prodotti da forno dolci o salati, oppure cioccolato o gelato; bere acqua o the
quanto	razione scarsa		razione scarsa
	PRANZO	PRANZO	PRANZO
quando	orario possibile	almeno 1,5 ore prima del riscaldamento	almeno 1,5 ore prima del riscaldamento
cosa	primo (pasta asciutta o riso o pasta in brodo), secondo (carne o pesce, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio), verdura (anche cotta) e un frutto: bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi, oppure pizza), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua	pasta asciutta o riso con olio o pomodoro e grana, poi frutta ed eventualmente un dolce (tipo crostata): bere acqua	pasta asciutta o riso con olio o pomodoro e grana, poi frutta ed eventualmente un dolce (tipo crostata): bere acqua
quanto	razione normale	razione scarsa	razione scarsa
	MERENDA	RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA	RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA
quando	metà pomeriggio	in caso di gara nel tardo pomeriggio/più gare nel pomeriggio, o sensazione di fame a più di 30' della gara	in caso di gara nel tardo pomeriggio/più gare nel pomeriggio, o sensazione di fame a più di 30' della gara
cosa	prodotti da forno dolci o salati, oppure un panino con prosciutto, oppure gelato: bere the o acqua	frutta essicata (uvetta, datteri), oppure integratori energetici: bere acqua o the. MAI zucchero bianco e cioccolato, snack tipo patatine e simili, bevande gassate	frutta essicata (uvetta, datteri), oppure integratori energetici: bere acqua o the. MAI zucchero bianco e cioccolato, snack tipo patatine e simili, bevande gassate
quanto	razione normale	razione scarsa	razione scarsa
		EV. SPUNTINO POST-GARA	EV. SPUNTINO POST-GARA
quando		dopo la gara	dopo la gara
cosa		spuntino a base di prodotti da forno dolci o salati, oppure cioccolato o gelato: bere acqua o the	spuntino a base di prodotti da forno dolci o salati, oppure cioccolato o gelato: bere acqua o the
quanto		razione scarsa	razione scarsa
	CENA	CENA	CENA
quando	orario abituale	orario possibile	orario possibile
cosa	primo (pasta asciutta o riso o pasta in brodo), secondo (carne o pesce, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio), verdura (anche cotta) e un frutto: bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi, oppure pizza), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua	primo (pasta asciutta o riso o pasta in brodo), secondo (carne o pesce, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio), verdura (anche cotta) e un frutto: bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi, oppure pizza), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua	primo (pasta asciutta o riso o pasta in brodo), secondo (carne o pesce, oppure prosciutto crudo o cotto, oppure formaggio), verdura (anche cotta) e un frutto: bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi, oppure pizza), verdura (cotta o cruda) e un frutto: bere acqua
quanto	razione normale	razione normale	razione normale