

PRE-GARA

Educazione a una corretta Alimentazione

PASTO LEGGERO MA...

...ma adeguato ad affrontare un impegno fisico non indifferente...

- Tieni d'occhio la velocità di digestione di ogni alimento
- Equilibrio tra apporto ottimale di nutrienti e velocità di digestione per determinare l'orario del pasto.

Menù d'Esempio...

- Penne o spaghetti al pomodoro
- Prosciutto crudo dolce magro e parmigiano o bresaola e parmigiano o petto di pollo ai ferri
- Patate e carote lesse
- Pane (1 fetta)
- Crostata di marmellata alla frutta o 2 fette biscottate con marmellata.
- Bevande: Acqua naturale.