

60 g di pane

200 g di frutta fresca

* se la gara è serale il pranzo sarà seguito alle 17.30 da spuntino con the, pane, fette biscottate (50 g.) 30 g. di formaggio.

1. durante la gara:

Si consiglia uso di bevande quali acqua, succo di agrumi zuccherato, soluzioni isotoniche.

1. dopo la gara:

- Immediato ripristino dei sali e dei fluidi corporei;
- E' consigliato il consumo di frutta come mele e banane ricche di potassio;
- Il pasto successivo (almeno 3 ore dopo la competizione) deve essere costituito da cibi quali carne o pesce alla griglia con verdura cotta a vapore, frutta, gelato o crostata.

Quanto all'aspetto psicologico, nel preparare un pasto pre-gara non si può ignorare lo stress emotivo del calciatore che può condurre, di per sé, a perdita di appetito, a dolori intestinali e talora a fenomeni di nausea e diarrea. Ciò imporrà variazioni nella preparazione del menù.

Bibliografia

Bangsbo J. " La preparazione fisica nel calcio. Un approccio scientifico. "

Edito da Kells, Ancona, 1996.

Mandara Stefano

Trainer CFT-2 I.S.S.A.

Cuoco

Esperto di alimentazione sportiva

Esperto di alimentazione naturale