**ALIMENTAZIONE NEL GIORNO DELLA PARTITA**

Mangiare dai 10 MINUTI alle 4 ORE prima della partita sembra determinare una performance migliore rispetto alla stessa attività svolta a digiuno. Però è importante che l’ultima assunzione di cibo solido avvenga al massimo 2 ore prima della gara mentre nell’ultima ora sarebbe meglio assumere al massimo zuccheri semplici o bevande. Cambia in base all’orario della partita:

1. **MATTINO (Gara 1-3 ore dopo colazione)**

In questo caso la colazione non deve essere eccessivamente pesante e sarebbe meglio fosse di tipo dolce.

**ESEMPIO**:

* latte/yogurt + cereali
* Latte/yogurt + pane/fette biscottate con marmellata
* Spremuta di arancia + pane e formaggio spalmabile

1. **POMERIGGIO (Gara 2-4 ore dopo pranzo)**

In questo caso non si ha il problema che la colazione debba essere di rapida digestione quindi potrà essere sia dolce che salata. Si può scegliere di fare una colazione più abbondante, uno spuntino di metà mattin e infine un pranzo più leggero.

**ESEMPIO**:

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | DOLCE:   * *Latte/yogurt/spremuta + cereali + manciata di frutta secca* * *Latte/yogurt/spremuta + fette biscottate integrali e miele/marmellata + manciata di frutta secca* * *Latte/yogurt/spremuta + panino integrale e miele/marmellata + manciata di frutta secca*   SALATA:   * *Uova alla coque/ frittata + panino tostato* * *Panino integrale con prosciutto cotto/affettato di tacchino o pollo* * *Pancakes con uova, latte e farina e miele/marmellata* |
| **SPUNTINO** | * 1 frutto grande o 2 piccoli o 200gr di frutti di bosco * 30 gr di parmigiano * Lupini   Se tra colazione e pranzo passano più di 4 ore e a pranzo si prevede di rimanere più leggeri si può aggiungere: 1 pacchetto di cracker, 4 gallette di riso/mais, un piccolo toast o dei biscotti secchi |
| **PRANZO** | È preferibile un pasto a medio indice glicemico che fornisce energia a medio-breve termine. Quindi CARBOIDRATO + PROTEINA SEMPLICE + VERDURA. Alcuni esempi:   * *Riso integrale con primo sale e zucchine* * *Pasta integrale con zucca e parmigiano* * *Cous cous con peperoni e pollo alla piastra* * *Quinoa con tonno e verdure saltate*   Per non rallentare la digestione e sentirsi appesantiti in partita è da EVITARE invece: salse grasse tipo maionese, condimenti e olio eccessivi, legumi (possono dare disturbi gastrointestinali) e anche la frutta a fine pasto. |

1. **SERA (Gara intorno all’ora di cena o subito dopo, circa ore 20)**

In questo caso, fino al pranzo si possono seguire le regole di prima, con minori vincoli su condimenti e quantità di secondo piatto, dato che la digestione del pranzo può essere un po’ più lunga.

***Se la cena viene fatta prima della partita***, può essere sufficiente riproporre un pasto con carboidrati e un piccolo secondo anche a cena, magari riducendo le dosi di primo piatto o utilizzando come fonte di carboidrati solo un po’ di pane o una porzione di patate, evitando invece pasta e riso.

**ESEMPIO**:

*Pranzo h 12:00*: pasta con verdure saltate, pollo alla griglia

*Spuntino h 16:00*: frutta fresca o frutta secca o parmigiano o yogurt

*Cena h 18.30*: patate al forno con ricotta e insalata

***Se invece la cena verrà fatta dopo la partita***, il pranzo dovrà essere sicuramente più abbondante in termini di carboidrati e potrebbe essere utile inserire un paio di spuntini.

**ESEMPIO*:***

*Pranzo h 12:00*: pasta al pomodoro con due uova sode, verdura e panino integrale

*Spuntino ore 15:00*: frutta fresca o frutta secca o parmigiano o yogurt

*Spuntino ore 17:30:* Pane e marmellata/miele o toast al prosciutto