



STATO MAGGIORE DELL'ESERCITO

Gruppo Sportivo Esercito - Società Ciclistica

APPUNTI DI NUTRIZIONE

E

DIETETICA APPLICATA

AL CICLISMO

APPUNTI DI NUTRIZIONE E DIETETICA APPLICATA AL CICLISMO

INTRODUZIONE

Il tema alimentazione ed integrazione è di grande attualità e riveste grande importanza nel mondo dello sport. Soprattutto nel nostro, che è uno sport ad alto impegno energetico, un equilibrato e completo regime alimentare è in grado di esaltare le qualità tecniche di un corridore.

ALIMENTAZIONE e SPORT

Una sana alimentazione dell'atleta, assicurando nell'arco dell'intera giornata condizioni metaboliche ottimali, è in grado di migliorare il rendimento dell'atleta, contribuire ad evitare lo scadimento della forma, aumentare la soglia alla fatica e infine un recupero più rapido delle riserve energetiche.

Attenzione però a pensare che l'alimentazione corretta faccia di un atleta un campione, ciò impossibile, semmai è vero il contrario: che una alimentazione scriteriata possa influire negativamente sulla performance di un campione.

INTEGRATORI

Stanno assumendo un'importanza sempre maggiore nell'alimentazione degli sportivi, in genere sono pubblicizzati come eccitanti naturali del sistema nervoso, energetici. Incrementando la produzione energetica e promuovendo l'utilizzo dei grassi a scopo energetico (termogenesi) riducono la percentuale dei grassi a scopo corporeo. Aumentano la concentrazione mentale e riducono il senso dell'affaticamento !!!!!?

In conclusione:

- gli integratori alimentari, se necessari, vanno utilizzati solo su parere medico;
- occorre prestare la massima attenzione alle caratteristiche merceologiche dei prodotti per evitare problemi di salute e rischi di "doping involontario", e quindi vanno preferiti prodotti di origine farmaceutica;
- l'allenamento rimane tutt'oggi l'unico "integratore capace di migliorare la prestazione.

ALIMENTAZIONE – CEREALI e MUESLI

Comincia il primo atto di un lungo viaggio che ci porterà a conoscere meglio quello che ci conviene mangiare per una corretta e salutare alimentazione. Partiamo dalla prima colazione e dai vantaggi (davvero molto preziosi) dei cereali dei fiocchi d'avena e dei muesli. E poi non dimentichiamoci della crusca, oro importantissimo per il nostro fisico.

Tutto iniziò con i corn flakes, fiocchi leggerissimi, ottenuti dalla lavorazione dei fiocchi di mais, ai quali veniva aggiunto un po' di zucchero, per renderli più gradevoli, soprattutto al palato dei bambini. Poi, in breve tempo, questo alimento ha conquistato molti consumatori e oggi si deve parlare piuttosto di "cereali in fiocchi", poiché ne esistono moltissime varietà, con caratteristiche nutrizionali e organolettiche, ben diverse. L'ingrediente base, infatti, non è più solo mais, ma anche soia, riso, frumento, avena. Al cereale, poi, possono essere aggiunte sostanze edulcoranti come fruttosio o miele, oppure cioccolato, frutta disidratata, frutta secca oleosa, crusca e, recentemente, anche yogurt in forma di glassa. Dal punto di vista nutrizionale, i fiocchi di cereali devono essere considerati perché, in particolare, quelli arricchiti con altri ingredienti, hanno mediamente 390 calorie in soli 100 grammi, quindi, con poca quantità di prodotto, peraltro molto digeribile, si ottiene un buon apporto energetico. Proprio per questa caratteristica, i cereali in fiocchi sono indicati soprattutto per la prima colazione anche perché si sposano perfettamente con il latte o con lo yogurt, formando così un pasto veramente molto equilibrato, facilmente digeribile e, cosa non trascurabile, con energia sia immediatamente disponibile, sia utilizzabile a lungo termine. Bisogna anche dire, però, che l'evoluzione di questi elementi ne consiglia l'uso pure in altre circostanze e, talvolta, persino come sostituzione di un pasto, per il controllo del peso o in funzione di un allenamento da svolgere.

Cereali in fiocchi e indice glicemico. L'indice glicemico è un valore numerico che corrisponde alla capacità di un alimento di far salire la quantità di zuccheri nel sangue. Più è alto il valore, più la glicemia va alle stelle, con una serie di conseguenti risposte organiche piuttosto dannose. I corn flakes, insieme alle gallette di riso, sono in cima alla lista, con un indice glicemico ben superiore a cento, e questo basterebbe a depennarli per sempre dall'elenco dei cibi da preferire. Ma la logica delle nostre scelte alimentari non deve fermarsi ai numeri di una tabella. Infatti, un alimento deve essere valutato nell'insieme di tutti i cibi che compongono il pasto ed anche in base agli ingredienti di cui è composto. Ecco dunque, che i cereali consumati con il latte o lo yogurt, per esempio, o comunque accompagnati da cibi che contengano proteine e grassi (prosciutto crudo o formaggio), vengono assimilati molto lentamente e non provocano brusche impennate della glicemia. Altrettanto accade in presenza di notevoli quantità di fibre come la crusca, oppure quando sono miscelati con la frutta secca oleosa, come nel caso del muesli. Attenzione, invece, allo zucchero aggiunto e alla presenza della frutta disidratata, che favoriscono una risposta glicemica immediata. Come bisogna orientarsi per scegliere un prodotto adatto alle nostre esigenze? La cosa più importante è leggere le etichette: nell'elenco degli ingredienti e nella tabella nutrizionale troveremo tutto quello che occorre sapere. In ogni caso, i dati più importanti ai quali fare riferimento sono due:

- 1) Se tra gli ingredienti sono presenti: grassi vegetali idrogenati (o comunque oli di cui non è specificata la provenienza) e/o coloranti o/e conservanti, optate per un'altra scelta.
- 2) Guardate sempre alla voce "zuccheri" della tabella "valori nutrizionali": confrontate i vari cereali e scegliete quelli che riportano il valore più basso di carboidrati semplici (quelli complessi, più o meno, si equivalgono in tutte le confezioni).

Il latte, lo yogurt oppure il tè? I fiocchi ammorbiditi nel latte o accompagnati da uno yogurt, rappresentano un pasto ben equilibrato per quanto concerne l'apporto di nutrienti calorici e, dunque, di proteine, carboidrati e grassi. Vanno benissimo per la colazione, ma possono anche sostituire un pasto, purché non si vada oltre i 50 grammi di prodotto (40 se si tratta di muesli). Quando il consumo di cereali in fiocchi precede un allenamento o una gara, invece, meglio escludere l'uso del latte e yogurt e sostituirli con il tè. In questo caso, il pasto sarà piuttosto squilibrato, con una preponderanza assoluta di carboidrati che però non deve preoccupare perché con il lavoro muscolare che si sosterrà di lì a poco, gli zuccheri verranno immediatamente utilizzati. In ogni caso, se ben tollerati, saranno da preferire i cereali "integrali" in quanto la presenza di una buona quantità di fibre rallenta l'assorbimento degli zuccheri.

Tutta l'energia del muesli. Legato alla tradizione nordica, dove le temperature sono rigidissime e gli inverni infiniti, è alimento semplice, dalle grandi potenzialità nutritive. Gli ingredienti sono: fiocchi di cereali integrali vari, noci, nocciole, mandorle tritate, frutta secca, miele e/o fruttosio. Si tratta, dunque, di un alimento molto adatto agli elevati consumi energetici dei ciclisti, soprattutto quando si devono affrontare le grandi distanze. La presenza dei carboidrati a rapido assorbimento di fruttosio, miele e frutta secca, assicura una buona partenza, quindi, i cereali forniscono energia a medio termine, mentre la frutta secca oleosa costituisce un ottimo magazzino di calorie, che l'organismo può utilizzare anche dopo molte ore di sella. Attualmente è disponibile pure in barrette e può essere utilizzato come rifornimento in corsa o in allenamento. Il muesli, per la sua ricchezza di ingredienti, non risulta facilmente digeribile a tutti ed è sempre meglio sperimentare l'uso in allenamento. In vendita ne esistono molte varietà e, quando bisogna scegliere, è bene controllare con cura l'etichetta nutrizionale, cercando di evitare quelli addizionati di grassi (quasi sempre oli idrogenati) e preferendo, invece, le confezioni contenenti anche frutti di bosco o le prugne secche. Questa tipologia di frutta secca, infatti, è ricchissima di antiossidanti, elementi indispensabili per rallentare l'invecchiamento e migliorare il recupero, soprattutto negli sport di resistenza.

Fiocchi "al naturale" semplici e molto digeribili. Riso soffiato, avena integrale, mais estruso (privato dell'involucro e "gonfiato a pallini), grano saraceno, sono solo alcuni esempi di questi cereali che si possono trovare ormai, anche nei supermercati e che risultano privi di ingredienti aggiunti. Il loro valore calorico, naturalmente, è di molto inferiore rispetto a quelli più elaborati. Proprio per la mancanza di zuccheri aggiunti, questi fiocchi sono quelli utilizzati per il muesli, ma possono essere ottimamente sfruttati anche in cucina, per la realizzazione di zuppe, biscotti, torte o altri cibi, sia dolci, che salati. Sono facilmente digeribili, rappresentano un'ottima fonte di carboidrati complessi e, non essendo zuccherati, si prestano ad un uso più personalizzato.

I cereali "arricchiti" di vitamine e minerali. Su quasi tutte le scatole di cereali, si legge una lunga lista di vitamine e minerali, che vengono aggiunti ai fiocchi. In tal modo l'alimento risulta arricchito dal punto di vista nutrizionale e particolarmente indicato per gli sportivi. Svolgendo un'intensa attività fisica, infatti, il fabbisogno di vitamine e minerali aumenta e, non sempre, è possibile soddisfare le richieste dell'organismo attraverso l'alimentazione ordinaria, pertanto, la supplementazione dovuta ai "cibi arricchiti", può essere di grande aiuto.

I grandi prodigi dell'avena. Si tratta di un cereale facilmente reperibile in forma di "fiocchi al naturale", mentre raramente viene utilizzato come ingrediente dei cereali più commerciali. E' un vero peccato perché l'avena, innanzitutto, è l'unico alimento, insieme al latte materno, ai semi di borragine, all'olio di ribes in grado di fornire l'acido gamma linolenico, un acido grasso essenziale, fondamentale per l'equilibrio ormonale dell'organismo. Inoltre l'avena ha un grande potere tonificante e stimolante, tanto da essere definito "il cereale del coraggio". Questa azione metabolica è dovuta, probabilmente, alla sua composizione, rispetto agli altri cereali costituiti quasi esclusivamente da carboidrati, infatti, l'avena contiene ben 15 per cento di grassi vegetali. Ecco tre modi per utilizzarla al meglio:

- 1) Consumarla come ingrediente del muesli, insieme alla frutta secca e ai semi oleosi;
- 2) Utilizzarla nelle minestre e nelle zuppe al posto della pasta o del riso;
- 3) Mangiarla sotto forma di porridge e cioè, facendola ammolare in brodo, latte o acqua, per poi condirla a piacere.

Il porridge rappresenta un'ottima scelta come alimento base del pasto, che precede la gara o l'allenamento ed è "l'arma segreta" di molti sportivi professionisti.

I fiocchi o i bastoncini a base di crusca. Tra le varietà di cereali disponibili sul mercato, si trovano quelli con aggiunta di fibre, oppure composti esclusivamente di crusca. Le fibre sono certamente elementi favorevoli per la salute del corpo e, in particolare dell'apparato digerente, ma spesso non vengono ben tollerate e possono causare gonfiore, infiammazione, rigidità addominale. Questo accade sempre quando se ne abusa, ma soprattutto quando la crusca viene aggiunta dopo, e non macinata o schiacciata, direttamente insieme al chicco del cereale, quale suo involucro. Inoltre, essendo insapore, le fibre vengono dolcificate con grandi quantità di edulcoranti (prevalentemente zucchero di canna) fornendo così quelle che possono essere definite "calorie vuote" e cioè: molte calorie e zero nutrienti.

Le minestre di cereali. Siamo abituati a legare il consumo dei fiocchi di cereali alla prima colazione. Ciò accade perché è una tipologia di prodotto confezionato, zuccherato e quindi, non collocabile nell'ambito degli altri pasti principali. I fiocchi al naturale, invece, possono sostituire la pasta o il riso, nella preparazione delle minestre e delle zuppe, creando una varietà di gusti molto vasta. Nei minestrone, oppure nei passati di verdura, creando un varietà di gusti molto vasta. Nei minestrone, oppure nei passati di verdura, ma anche nel semplice brodo, si possono aggiungere uno o più tipi di fiocchi, che coceranno in pochi minuti, poiché sono sempre confezionati precotti. Con questa tecnica si può anche tenere sotto controllo il peso perché queste minestre hanno un elevatissimo potere saziante. Infatti i fiocchi di cereali assorbono molta acqua e crescono in volume, più del doppio della normale pastina da brodo o del riso. Nei periodi di allenamento ridotto e quindi specialmente nei mesi invernali questa strategia alimentare, può essere di grande aiuto, per limitare l'accumulo di grasso superfluo.

Alcuni cereali a confronto: scopriamo insieme i loro valori nutrizionali.

Attenti agli zuccheri e ai grassi

Nella tabella qui sotto sono riportati i valori nutrizionali di alcuni dei più diffusi cereali in commercio. Per scegliere bene tra i vari prodotti disponibili nel mercato, bisognerebbe dare la preferenza a quelli con minore contenuto di "zuccheri semplici" (che sono assimilati rapidamente e provocano brusche impennate della glicemia) ed a quelli senza aggiunta di coloranti, additivi, conservanti, ma soprattutto senza aggiunta di grassi, sia idrogenati sia classificati come oli vegetali.

PRODOTTO	Valore energetico	Proteine Gr.	Carboidrati tot	Zuccheri gr.	Amido gr.	Grasi tot.	Grasi saturi	Fibra gr.	Sodio gr.	Vitamine e minerali	Zucchero aggiunto	Grassi aggiunti
Kellogg's Brain	275	14	48	17	SI	3	0,6	27	0	si	si	no
Nestlé Fitness & Frnits	357	5,7	78,7	35,9	-	21	1,3	3,9	0,4	si	si	no
Kellogg's Com Flakcs	371	7	84	8	76	0,9	0,2	3	0,95	si	si	no
Kellogg's Special Classic	373	16	74	18	56	1	0,4	3	0,85	si	si	no
Nestlé Cheerios	392	8	79	3,62	-	4,9	1	3	0,7	si	si	si
Rice Krispies	382	6	85	9	76	1,5	0,4	1	0,7	si	si	no
Nesquik	383	7,3	79,2	36,1	-	4,2	1,6	4,7	0,2	si	si	si
Nestlé Chocapie	386	8,1	76,7	38,3	-	5,2	2,1	5,3	0,2	si	si	si
Kellogg's Choco Krispies	391	5	86	38	48	3	1,5	2	0,5	si	si	no
Kellogg's Coco Pops Chocos	370	8	80	34	46	2	0,2	4,5	0,35	si	si	no
Cereal Vit Bio Choco più	381	8,9	76	26	50	4,6	2,9	2,2	0,9	no	si	no
Cereal Vit Bio Corn Flakes	383	7,6	85	4,2	74,8	1,38	0,3	2,5	0,6	no	no	no
Coop Bio Riso & Frumento	355	11,7	73,4	11,2	-	1,6	0,2	7	0,7	no	si	no
Coop Bio bastoncini Crusca	233	12,9	36,6	15	-	3,9	0,85	37,8	0,55	no	si	no
Coop Bio Cereali al cacao	365	7,2	77,9	24,9	-	2,7	1,3	4,7	0,45	no	si	no

PRODOTTO	Valore energetico	Proteine Gr.	Carboidrati tot	Zuccheri gr.	Amido gr.	Grasi tot.	Grasi saturi	Fibra gr.	Sodio gr.	Vitamine e minerali	Zucchero aggiunto	Grassi aggiunti
Coop Bio Corn Flakes	360	8	80	4	-	0,9	0,3	5	0,7	no	si	no
Kellogg's Frosties flakes	371	4,5	87	40	47	0,6	0,2	2	0,7	si	si	no
K. Special Frutti Rossi	369	14	76	23	53	1	0,3	3	0,75	si	si	no
Kellogg's Flakes & Yogurt	352	10	69	26	43	4	1,5	12	0,7	si	si	si
Weetabix	336	11,8	68	4,7	-	1,9	0,6	10,1	0,27	si	si	no
Nestlé Fitnes	369	7,6	81,5	17,7	-	1,3	0,4	4,1	0,6	si	si	no
Vitalis Muesli frutta	330	8	63	17	-	4,4	1,2	10	0,05	no	si	si
Kellogg's Extra Croccante	450	6	59	30	29	21	16	6	0,3	si	si	si
Muesli Bio Coop	404	9	56	2	-	16	9	9	0,1	no	si	si
Muesli Bio Coop frutta	348	8	61	18	-	7	2	5	0,1	no	no	no
Germinal Crusca	380	15,2	69,8	8,3	-	4,14	0,7	44,7	0,57	no	no	no
Rapunzel Original Muesli	388	11,8	51,3	-	-	149	-	-	-	no	no	no

ALIMENTAZIONE – PASTA e RISO

Nella seconda tappa del nostro viaggio alla scoperta della corretta alimentazione, prendiamo in considerazione la pasta e il riso. Sono i cibi fondamentali per il ciclista poiché sotto forma di carboidrati forniscono l'energia di cui il fisico ha bisogno e al contrario di ciò che si dice non fanno ingrassare. Però attenti alle dosi e soprattutto ai condimenti. Sono i piatti ideali per fare il pieno di "benzina" prima dell'allenamento o della gara.

Questi due alimenti rappresentano il modo migliore in assoluto per approvvigionarsi di cereali e, quindi, di carboidrati complessi che negli sport di resistenza sono indispensabili. In particolare, la tradizione e l'esperienza hanno legato sapientemente pasta e riso con il ciclismo, perché questa disciplina ha delle peculiarità che la rendono diversa anche dagli sport di lunga durata. Lo dimostra il fatto che modificazioni della dieta con un aumento del consumo proteico a scapito dei carboidrati complessi, possono funzionare nella maratona, nel nuoto, nel fondo, ma non nel ciclismo. Il motivo va ricercato in due aspetti imprescindibili: innanzitutto l'enorme quantità di calorie richiesta globalmente per l'allenamento e per le gare, poi il fatto che nelle uscite, ma soprattutto in corsa, ci sono continui cambi di ritmo e variazioni altimetriche, che richiedono obbligatoriamente la presenza di zuccheri. Per gli stessi motivi, in bicicletta sono indispensabili continui rifornimenti: una buona scorta di grassi può certamente aiutare una performance di resistenza, ma per le accelerazioni e lo sforzo intenso della salita, la presenza di vento contrario, occorrono "la potenza e l'immediatezza" dell'energia prodotta con i carboidrati. La pasta e il riso, in questo senso, sono cibi elettivi e non solo per la loro composizione, ma anche per il fatto che non lievitati e, pertanto, sono molto digeribili e facilmente assimilabili.

Pasta e riso non fanno ingrassare, sono considerati alimenti ad alto potere ingrassante e, quando si vuole perdere peso, troppo spesso vengono totalmente eliminati, magari sostituendoli con cracker, grissini ed altri prodotti da forno che promettono un limitato apporto calorico e che invece, ingrassanti, lo sono davvero. Infatti, mentre pasta e riso hanno un elevatissimo potere saziante e sono ottimi anche con condimenti leggeri, i prodotti da forno hanno moltissime calorie concentrate in pochi grammi di alimento, perché sono poveri di acqua e, inoltre, sono sempre carichi di grassi saturi. Per evitare il sovraccarico calorico dal consumo di pasta e riso, contano moltissimo le porzioni, i condimenti e persino il tempo di cottura. Per quanto concerne le porzioni, bisogna regolarsi in base a quello che si consuma; una vita sedentaria (**lavoro e poca attività fisica**) consiglia non più di ottanta grammi di pasta o sessanta di riso, mentre chi pratica il ciclismo tre volte a settimana o più, può concedersi piatti da un etto nei giorni di allenamento e antecedenti alla gara mentre nei giorni di riposo la porzione va ridotta a (ottanta grammi). Chi ha bisogno anche psicologicamente di vedere il piatto pieno, tenga presente che da 100 grammi di prodotto crudo, si ottengono:

- 300 grammi con la pasta secca all'uovo;
- 200 grammi con la pasta di semola corta;
- 250 grammi con la pasta di semola lunga;
- 190 grammi con tortellini freschi.

I condimenti, poi, influenzano moltissimo l'apporto calorico dei primi piatti. Bisogna evitare i sughi elaborati e ricchi di grassi e, invece, prediligere il **pomodoro semplice** e soprattutto **l'olio di oliva a crudo**. Il parmigiano grattugiato riveste, nel condimento dei primi piatti, un'importanza spesso sottovalutata: un'abbondante spolverata di questo formaggio assicura un apporto proteico già buono che trasforma il primo piatto in un "piatto unico" in grado, cioè, di fornire tutti i principi nutrizionali calorici. Questa caratteristica aumenta notevolmente il potere saziante e fa della pasta o del riso un piatto ideale per accumulare energie in vista di un'uscita, di una gara. Infine non sottovalutiamo la cottura, perché se la pasta è al dente, non solo è molto più digeribile, ma la sua prerogativa di far innalzare il livello degli zuccheri nel sangue, sarà limitata.

Quale pasta di grano? La pasta più utilizzata è quella di grano duro essiccata, ma ne esistono molte varietà anche per venire incontro ad alcune particolari esigenze dietetiche, come la necessità di fibre o l'intolleranza al glutine. Quando la scelta non è obbligata per motivi di salute, si può usare frequentemente anche la pasta all'uovo (fresca o secca) che anzi, avendo una base proteica più consistente (dovuta alla presenza dell'uovo) non provoca risposte repentine di insulina, e prolunga il senso di sazietà, oppure la pasta fresca (acqua e farina), che assorbe molto bene i condimenti. In quanto all'uso della pasta integrale, bisogna ricordare che anche quella

bianca è abbastanza ricca di fibre, consumando quella integra, però, si ha anche il vantaggio di un apporto vitaminico più consistente e di quello calorico ridotto. Un etto di pasta di grano duro bianca, infatti, contiene circa 2,7 grammi di fibre con 350 calorie, quella integrale circa 6,7 grammi di fibre con 320/330 calorie.

Riso brillato o integro?. La lavorazione dei cereali genera dei prodotti più digeribili, ma anche più poveri di vitamine, di minerali e di fibra. Il riso integrale viene comunque privato della parte più esterna (sbramatura) e prevede dei tempi di cottura un po' più lunghi, ma il suo valore nutrizionale è piuttosto. Per trovare un punto d'incontro tra i vantaggi del riso brillato e quelli del riso integro, la moderna tecnologia alimentare, ha messo a punto un sistema per far passare le vitamine dal rivestimento esterno alla parte interna. Sottoponendo il riso all'azione del vapore acqueo sotto pressione, si ottiene integra la sua carica di vitamine e minerali, ma ha anche il vantaggio di reggere meglio la cottura, perché difficilmente scuoce. La scelta tra vari tipi di riso, invece, è solo una questione di gusti e potrebbe essere fatta in base alla ricetta in preparazione.

Con i legumi sale il valore nutrizionale. L'apporto proteico della pasta e del riso è considerato scarso, non tanto per quanto concerne la quantità degli aminoacidi disponibili, quanto per la qualità. Infatti, entrambi questi cereali, non sono in grado di fornire tutti gli aminoacidi essenziali, quelli cioè, che l'organismo non è in grado di produrre da sé. Ma la tradizione alimentare mediterranea ha risolto questo problema, basando molte ricette di primi piatti sull'aggiunta di legumi vari. Così pasta e fagioli, riso e lenticchie, minestre di pasta e ceci o di quadrucci all'uovo con piselli, per esempio, sono in grado di fornire tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno perché si sommano le diverse proteine dei cereali e dei legumi. Questi piatti, che a tutti gli effetti si possono considerare completi dal punto di vista nutrizionale, sono una base molto importante dell'alimentazione equilibrata e possono costituire una soluzione pratica dell'alimentazione quotidiana, come piatti unici.

Pasta e riso s confronto. Ma quali sono le differenze nutrizionali tra pasta e riso? Il riso ha una percentuale inferiore di proteine, che però, rispetto a quelle della pasta, sono più complete (contengono più aminoacidi essenziali, ma non tutti) .Nel riso, soprattutto quello brillato, c'è una quantità inferiore di vitamine del gruppo B, mentre il contenuto di sodio è basso e quello di potassio più elevato. Nel Riso c'è una maggiore quantità di amido, per questo è particolarmente indicato per fare il pieno di energie. Sul piano della digeribilità non esistono grosse differenze e questa caratteristica è influenzata quasi esclusivamente dal condimento utilizzato.

Fate il pieno prima della gara. Nel ciclismo le particolari necessità energetiche dovute sia alle distanze da percorrere, sia alle numerose variazioni dell'intensità dello sforzo (vento, salite, scatti), impongono una grande accuratezza nelle scelte alimentari. Per far fronte alle spese caloriche di un'uscita impegnativa o di una corsa, la soluzione più utilizzata è quella di consumare un piatto di spaghetti o di riso nel pasto che precede l'allenamento o la gara, anche quando si tratta della prima colazione. Il primo piatto può sostituire il classico pane e marmellata, oppure completare il pasto, quando necessario una sostanziosa scorta di energie. Non servono quantità esagerate (80 gr.) e vanno usati, naturalmente condimenti adatti per l'occasione: olio di oliva crudo e parmigiano, oppure un sugo molto semplice. Qualche corridore, pur di riempire al meglio il serbatoio, è capace di farsi un bel piatto di spaghetti conditi con miele o nutella: senza creare squilibri aggiungere un piccola quantità di proteine.

Pasta con pomodoro e basilico se volete rimanere leggeri

E per finire ecco i dati sulle calorie

Nella tabella sono indicati i valori calorici medi di alcuni piatti, condimento compreso. Il riferimento è indicativo per 80 grammi di pasta o riso crudi. Per i piatti con legumi e con pasta all'uovo, la quantità di pasta o riso a cui fare riferimento è, invece, di circa 50 grammi a porzione.

PIATTO	Kcal	Proteine g.	Carbo idrati g.	Grassi g.
Penne all'arrabbiata	370	9	64	10
Pasta pomodoro e basilico	380	11	66	9
Tortellini piselli e prosciutto (vietato panna)	480	23	55	18
Spaghetti alla carbonara	540	25	67	21
Pasta al ragù	440	31	65	23
Tortellini burro e salvia (vietato burro)	426	28	43	16
Riso con fiori di zuccina o solo zuccina	380	12	69	11
Insalata marinara di riso	390	20	55	11
Pasta e lenticchie	370	17	62	7
Pasta e fagioli	470	18	78	12
Tagliatelle con cavoli e patate	320	12	47	10
Pasta coi funghi (evitare nei periodi di allem. e gara)	450	16	77	12
Risotto con gamberetti	410	14	63	12
Tortellini olio crudo e parmigiano	380	16	58	13

ALIMENTAZIONE – CARNE e PESCE

Continua il nostro viaggio attraverso la sana e corretta alimentazione. Dopo la colazione primo piatto siamo arrivati al momento della carne e del pesce. Scopriamo insieme, dunque le caratteristiche di questi due alimenti fondamentali non solo per un buon rifornimento prima di ogni uscita in bicicletta ma importanti soprattutto per il recupero delle nostre energie.

Questi alimenti costituiscono la base dei cibi proteici e in assoluto la miglior scelta, in quanto a proteine "nobili", Infatti, anche latte, formaggi e uova, forniscono aminoacidi essenziali, ma fanno pure un elevato contenuto grassi saturi. Carne e pesce, invece, nella loro grande varietà, permettono di assimilare proteine ed alto valore biologico, con un limitato apporto di grassi dannosi.

I due alimenti base aminoacidi e ferro. Sia la carne, che il pesce, contengono aminoacidi, molte vitamine del gruppo B, minerali, oligoelementi, grassi di tipo diverso e pochissimi carboidrati. Tra tutti questi elementi, due assumono particolare importanza perché nessun altro alimento, ne contiene così tanti ed in forma così assimilabile. Questi due elementi sono gli aminoacidi e il ferro. Gli aminoacidi, che costituiscono le proteine della carne e del pesce, hanno un altissimo valore nutrizionale. Dalla loro metabolizzazione, si ottiene anche energia, ma soprattutto è importantissima la loro funzione "plastica", cioè la loro utilizzazione quali costituente di molte strutture del corpo, tra cui le fibre muscolari. Valina, Leucina e iso-Leucina (più noti come aminoacidi ramificati), per esempio, si trovano in grande quantità nella carne e nel pesce e sono indispensabili per un buon recupero dopo ogni sforzo, in particolar modo se prolungato e ripetuto più volte nell'arco della settimana. Consumare carne o pesce quattro o cinque volte a settimana, quindi (anche parmigiano è particolarmente ricco di aminoacidi ramificati), significa assumere in modo naturale, tutti gli aminoacidi effettivamente necessari, senza eccessi che possono creare problemi di smaltimento e di sovraccarico, per alcuni apparati del corpo. Il ferro, e il secondo elemento che caratterizza l'elevato valore nutrizionale della carne e del pesce. In questi alimenti, ha una struttura chimica che lo rende altamente assimilabile, peculiarità importantissima per lo sport di resistenza, che ne richiede grandi quantità. Parecchio ferro, si trova anche in alcune verdure a foglia scura (spinaci e radicchio in particolare), e nei legumi, ma purtroppo il nostro organismo non riesce ad assorbire in maniera soddisfacente il ferro di origine vegetale.

Meglio la carne rossa oppure quella bianca? Tutt'e due. Alternare tra le due tipologie di carni, quindi tra pollo e bistecca di manzo o hamburger e fesa di tacchino, sarebbe la scelta ideale. Tra carne rossa e bianca, non esistono differenze in quanto a contenuto di aminoacidi o apporto di ferro, ma quasi esclusivamente in quanto a contenuto di grassi saturi che sono presenti in quella rossa, e di conseguenza, anche sulla digeribilità. Questo, però, non è un motivo sufficiente per demonizzare le bistecche, soprattutto quando si pratica uno sport come il ciclismo, che richiede molta energia, disponibilità anche a lungo termine, e che espone il corpo ad ogni tipo di clima, per molte ore. Per dare un consiglio pratico, potremo dire che il rapporto carne rossa/carne bianca, mangiando carne tre volte a settimana, dovrebbe essere 1 a 2. Quando la scelta cade sulle carni bianche, soprattutto in virtù del loro minore contenuto lipidico, bisogna fare delle distinzioni importanti. A seconda della parte del pollo o tacchino che viene consumata, infatti, l'apporto di grassi cambiano notevolmente. Il petto di pollo, per esempio contiene meno di un grammo di grassi per ogni cento grammi di alimento, mentre la coscia, arriva a oltre 6. Lo stesso vale per il tacchino che nel petto ha circa 5 grammi di grassi e nella coscia, più di undici. La questione dei grassi nella carne, poi, non si esaurisce con l'apporto lipidico globale, ma deve essere valutata attentamente, anche per quanto concerne il colesterolo. Le frattaglie (fegato compreso), sono quelle che in assoluto ne contengono di più, mentre i valori più contenuti, sono quelli che si registrano per il petto di tacchino, il cavallo, il vitello, il prosciutto crudo sgrassato e la bresaola.

Pesci grassi oppure no? Per il grasso del pesce, il discorso è radicalmente diverso, se si escludono, però i crostacei e le anguille, particolarmente ricchi di colesterolo. Trota, salmone, tonno, sgombrò, infatti, sono considerati pesci grassi, ma proprio per questo motivo dovrebbero essere consumati in grande quantità. La loro componente lipidica è costituita da alcuni acidi grassi (omega 3), in grado addirittura di contrastare l'accumulo di trigliceridi e di colesterolo,

nonché di sviluppare alcune reazioni metaboliche, particolarmente favorevoli, anche per l'equilibrio ormonale dell'organismo. All'azione di questo acido grasso, si aggiunge quella di altri due: il Dha e l'Epa, che agiscono anche sulle reazioni auto immuni e, come l'omega 3, sono "essenziali", quindi, poiché l'organismo non è in grado di produrli, devono essere come accade per alcuni aminoacidi che compongono le proteine. Inoltre, l'elevato contenuto di grassi "buoni", si accompagna ad un altrettanto elevato apporto di vitamine liposolubili (A, E, D, K₂), che oltre alla loro naturale, indispensabile, funzione biologica, sono antiossidanti molto efficaci, soprattutto nel contrastare gli stati di affaticamento. Anche sardine, alici aringhe e il pesce azzurro in generale, possiede queste caratteristiche nutrizionali e dovrebbe essere consumato, in alternativa alla carne, due volte a settimana.

Fresco, surgelato oppure in scatola. Il consumo di pesce fresco, ormai, è legato quasi esclusivamente ad una questione di gusto. Tutti i metodi di conservazione utilizzati in alternativa, quindi inscatolamento e surgelazione, non influiscono minimamente, sul valore nutrizionale dell'alimento. Anzi, spesso, sono indice di garanzia igienica, comprovata da etichette e controlli, sia a livello di vendita, che di produzione. Tonno e sardine in scatola, alici sott'olio, salmone affumicato e surgelati vari, costituiscono una scelta molto valida per la nostra alimentazione, soprattutto per coloro che non hanno tempo per pulire e cucinare il pesce. In questa direzione, anche i prodotti surgelati offrono buone alternative: pesce pronto al consumo con soli pochi minuti di forno o di microwe, che altrimenti verrebbero sostituiti da altri alimenti di origine animale, con la conseguente rinuncia a tutti i benefici offerti dal pesce.

Due alimenti da non trascurare. Sono due alimenti che il mondo intero ci invidia; rappresentano il frutto di una tradizione antichissima, con la quale, i nostri avi, cercavano di conservare a lungo le carni, quando ancora non esistevano i mezzi di refrigerazione. Sono due alimenti semplici che hanno un elevatissimo potere nutrizionale, perché, essendo secchi e dunque privi di acqua, i nutrienti in essi contenuti, sono molto concentrati, anche in piccole quantità di cibo. Pur essendo di origine animale, la bresaola ha pochissimi grassi ed anche il prosciutto crudo, a patto di privarlo del grasso visibile. Sono entrambi ricchi di proteine di alto valore biologico (compresi gli aminoacidi a catena ramificata), ferro, vitamine del gruppo B e per la loro elevatissima digeribilità, sono adatti per il pasto che precede l'uscita o la corsa, per spuntini e per il pasto serale.

Si affaccia il nuovo arriva la carne di struzzo. Visivamente può essere confusa con la carne di manzo, ma le sue caratteristiche nutritive sono simili a quelle delle carni bianche. Tenera e molto digeribile, la carne di struzzo è povera di grassi, sodio e colesterolo, mentre ha una buona percentuale di proteine, minerali e vitamine del gruppo B. Si cuoce rapidamente ed è generalmente disponibile in bocconcini e filetti, in quanto l'animale non è molto "carnoso", e la parte utilizzabile, si ricava quasi esclusivamente dalle cosce e sottocosse. Esiste anche il prosciutto di struzzo, che ha una composizione molto simile a quella della bresaola, quindi con un'ottima percentuale di proteine, pochissimi grassi e poco colesterolo. Infine una curiosità: ogni uovo di struzzo, corrisponde a circa venti uova di gallina!

E lo spezzatino di soia fa bene? Chi segue un'alimentazione di tipo macrobiotico o comunque, tende a limitare al massimo l'uso della carne e del pesce, ha la necessità di trovare fonti alternative di proteine. Oltre ai legumi più noti come fagioli, ceci, lenticchie, piselli, si fa spesso ricorso alla soia, poiché si adatta molto bene alla lavorazione alimentare e può essere consumata sotto varie forme, dal latte, all'olio, alla farina, ai semi. In alternativa a quello di carne, esiste anche lo "spezzatino di soia" che ha caratteristiche nutrizionali, visive e gustative, abbastanza simili al classico spezzatino, pur mantenendo tutte le note differenze tra un piatto a base di proteine di origine animale. Le proteine vegetali non contengono praticamente grassi e colesterolo non è molto assimilabile, inoltre, per fornire all'organismo tutti gli aminoacidi di cui ha bisogno, devono essere associate ad altri alimenti, per esempio ai cereali della pasta asciutta oppure a quelli del riso. Le proteine di origine animale, invece, contengono grassi, ma garantiscono un apporto notevole di ferro altamente assimilabile, un assetto completo di aminoacidi a sono, quindi, ad alto valore biologico.

Il fosforo del pesce, un mito da sfatare. Molte ricerche hanno provato che non esiste alcuna relazione tra il fosforo ingerito e l'efficienza della memoria. Un largo consumo del pesce,

invece, è auspicabile per mille altri validissimi motivi, tra i quali: apporto di acidi della serie omega 3, DHA, EPA, che svolgono un ruolo importantissimo nel controllo ormonale del corpo e nel mantenimento dei giusti livelli di grassi nel sangue; apporto di iodio, fondamentale per coloro che vivono lontano dal mare; apporto di proteine al alto valore biologico; scarso o nullo apporto di grassi saturi, dannosi; apporto di vitamine con alto potere antiossidante, soprattutto la A.

Nella tabella qui sotto le differenze nutrizionali tra i vari alimenti

Diamo un'occhiata a questi valori

Nella tabella sino illustrati i valori nutrizionali di alcune varietà di carne e pesce, riferite a 100 grammi di alimento crudo e, di seguito, i valori nutrizionali di alcune pietanze cucinate. È importante notare come i condimenti scelti e le modalità di cottura, abbiano un'influenza importante sull'apporto finale di nutrienti, soprattutto a livello di calorie totali e di grassi. Non per questo, però, si deve sempre rinunciare ad un buon fritto di pesce o ad un piatto di carne più elaborata: l'importante è che questo non avvenga in maniera continua

Carni crude	Kcal	Proteine gr.	Grassi gr.	Coles- rolo mgr.
Noce di bovino adulto	106	21	2	59
Petto di pollo	100	23	0,8	60
Hamburg di cavallo	143	19,8	6,8	59
Spezzato di vitello	107	20,7	2,7	71
Bocconcini di struzzo 92	92	20,9	0,9	57
Bistecca maiale	110	20,2	3,2	64
Bresaola	151	32	2,6	67
Prosciutto crudo magro	145	2	3,9	64
Agnello	103	21	2,5	71
Prosciutto di struzzo	101	22,2	1,4	72
Le carni cucinate				
Arrosto di vitellone	176	21,1	10,23	70
Pollo fritto (vietato)	240	27,1	15	130
Bistecca di maiale ai ferri	130	20,2	5,5	64
Spezzatino di manzo 235	235	20,6	16	72
Agnello al forno	153	28,7	4,2	82
Bollito di vitello	100	20,8	1	60
Scaloppine al limone	180	20,7	8	71
I pesci crudi				
Dentice	101	16,7	3,5	65
Gamberi	71	13,6	0,6	150
Salmone fresco	185	18,4	12	35
Calamari	68	12,6	1,7	64
Merluzzo	68	15,6	0,6	49
Baccalà	131	29	1,7	82
Tonno al naturale	103	25,1	0,3	63
Cernia	85	17	0,8	65
I pesci cucinati o conservati				
Merluzzo al vapore	71	17	1,6	50
Sogliola ai ferri	83	17	1,4	25
Cernia la cartoccio	88	17	2	65
Frittura mista	146	11,4	10,5	60
Baccalà con peperoni	230	29,8	9,9	82
Insalata di mare	160	13,3	11,6	70
Alici sott'olio	206	25,9	11,3	114
Tonno in scatola	192	25,2	10,1	55
Salmone affumicato	147	25,4	4,5	50
Sgombero in salamoia	177	19,3	11,1	94

ALIMENTAZIONE – FRUTTA e VERDURA

Ultima puntata del nostro viaggio attraverso la sana e corretta alimentazione. Chiudiamo con la frutta e la verdura, due alimenti preziosi per il recupero fisico dopo un'uscita in bicicletta. Non possiedono un grosso apporto calorico, è vero, ma sia la frutta che le verdure sono ricche di vitamine, di enzimi e di fibre che sono fondamentali per la salute del nostro organismo. Impariamo a conoscere le loro qualità abituandoci a non farne mai a meno.

Il termine sport è da sempre legato al concetto di "energia" e, pensando all'energia, il collegamento con le calorie, con il fabbisogno energetico, con il rifornimento di glicogeno, con le riserve di grassi, è naturale ed immediato. Lipidi, carboidrati e proteine, in quanto principi alimentari capaci di sviluppare calorie, costituiscono la base dell'alimentazione per quanto riguarda i processi energetici, mentre, per capire l'importanza nutrizionale della frutta e della verdura, bisogna guardare il "rovescio della medaglia". Questi alimenti, infatti, hanno sempre (esclusa qualche eccezione), un modesto apporto calorico, ma sono importantissimi per il loro contenuto di fibre, enzimi, vitamine, minerali, oligoelementi, nonché per la loro grande capacità di contrastare i radicali liberi.

Alimenti vegetali e prestazione atletica. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura può garantire realmente un miglioramento della prestazione sportiva, agendo, attivamente sia nel momento dello sforzo, sia nella fase di recupero. Tutte le sostanze che non producono calorie, ma di cui sono ricchi gli alimenti di origine vegetale, infatti, vengono utilizzate dal corpo che, sotto sforzo, aumenta il fabbisogno di vitamine, minerali ed enzimi. Ciò accade perché le normali funzioni organiche, quando si compie un lavoro muscolare, subiscono una decisa accelerazione per rispondere adeguatamente alla fatica. Non si parla, quindi, solo di aumento della richiesta energetica, ma anche di tutti gli elementi necessari al regime elevato al quale sono sottoposti gli organi interni. Al termine dell'allenamento, poi, quando si mettono in moto tutti i meccanismi di recupero, il fabbisogno di sostanze nutritive, rimane alto per due, tre ore ed è necessario rifornire il corpo di tutto quello che serve. Certamente grassi, proteine e carboidrati devono essere introdotti, sia per recuperare energia, sia per l'azione determinante di aminoacidi e acidi grassi, ma è altrettanto importante fornire veicoli e vettori di tutte le reazioni metaboliche, che vanno dalla triade calcio-magnesio-potassio, alla vitamina C, al ferro e quant'altro. Tutti elementi, dunque, di cui i vegetali sono particolarmente ricchi, o che ne favoriscono l'assorbimento dagli altri cibi.

Occhio ai colori. I colori che caratterizzano i cibi di origine vegetale sono la chiave di lettura che può farci comprendere la perfezione con cui la natura produce, stagione dopo stagione, "alimenti perfetti". Nella stagione fredda, per esempio, serve molta vitamina C di cui sono ricchi cavoli, broccoli, kiwi, arance, ma anche grassi insaturi e calorie di noci e castagne, per far fronte alle basse temperature. In estate, invece, per potenziare l'adattamento della pelle ai raggi solari, c'è la vitamina A di albicocche, meloni, pomodori, pesche, ma anche l'acqua "organica" (cioè ricca di minerali), che è il componente principale di tutta la frutta estiva. La stagionalità dei prodotti, infatti è molto importante e dovrebbe costituire il primo fattore di scelta, ogni volta che acquistiamo e consumiamo gli alimenti vegetali. I colori, invece, possono fare da punto di riferimento per alternare adeguatamente frutta e verdura a tavola ed ottenere, quindi, un apporto di vitamine, minerali, enzimi e altri elementi veramente completo. Nelle piante, i pigmenti verdi e rossi, hanno la capacità di assorbire le radiazioni ultraviolette dannose del sole e per noi che li ingeriamo, rappresentano soprattutto, una fonte vitaminica con elevatissimo potere antiossidante.

Come recuperare le fatiche perse. Ogni volta che compiamo un lavoro muscolare, ma anche quotidianamente e in modo del tutto naturale con l'avanzare dell'età, la membrana delle nostre cellule viene danneggiata, per l'azione dei radicali liberi. Il prodotto del metabolismo della vitamina C, della E e di alcune altre sostanze, ha la capacità di bloccare l'azione distruttiva di questi radicali liberi e quindi, di riportare in equilibrio l'organismo. Una buona razione di frutta dopo l'allenamento, ma anche un piatto di verdure cotte o crude nel pasto successivo all'uscita, favoriscono di conseguenza il recupero, ma non solo dal punto di vista degli antiossidanti. L'apporto minerale è altrettanto importante, così come quello degli zuccheri della frutta, che vengono assimilati abbastanza rapidamente.

Frutta a tutte le ore e salse di verdure. Ogni occasione può essere buona per mangiare frutta e verdura e non si dovrebbero trascurare tutte quelle possibilità "nascoste", anche per stimolare chi non è proprio amante di insalate e minestrone: Frullati, spremute, torte di frutta, macedonie, sformati, pizze, ma anche condimenti per pasta o riso con broccoli, radicchio, zucchine, pesto. Sono da limitare invece le centrifughe e succhi di frutta: le prime eliminano tutta la fibra che invece è utilissima; i secondi sono sempre molto concentrati e troppo carichi, quindi, di zuccheri semplici.

I sistemi di cottura. Per non perdere gli elementi nutritivi delle verdure, la cottura più indicata è quella a vapore perché riduce il contatto con l'acqua e, quindi, limita il trasferimento delle sostanze. Se il nostro modo di cuocere i vegetali è quello classico della bollitura, in ogni caso, ci sono alcuni piccoli accorgimenti che aiutano a disperdere il potere nutritivo di questi alimenti. Innanzitutto, l'ammollo perché questo favorisce la "migrazione" di Sali dai vegetali all'acqua. Per sfruttare al meglio tutte le qualità della verdura cotta in acqua bollente, si dovrebbe riutilizzare abitualmente l'acqua di cottura, per la pasta, il riso o come brodo.

Zucchine, carote, lattughe e mele. Possono essere definiti come i quattro capisaldi del consumo vegetale. Questo non solo per la loro composizione biologica, ma anche per il fatto che sono indicati proprio per tutti, pure per chi ha nell'apparato digerente il proprio punto debole. Sono quattro alimenti che, in quanto a fibra, vitamine e minerali, sono molto ricchi, ma soprattutto equilibrati e possono essere consumati tutti sia cotti che crudi. Sulla tavola di uno **sportivo**, non dovrebbero mai mancare, anche se è consigliabile rispettare sempre la stagione spontanea di produzione che va: da agosto a maggio per le mele; da giugno a settembre per le zucchine; da marzo a novembre per la lattuga, mentre le carote crescono in tutti i mesi dell'anno.

La frutta secca e i semi oleosi hanno grandi virtù. Una volta si utilizzava la frutta secca quasi esclusivamente in occasione delle festività natalizie, poi la ricerca in campo nutrizionale, ha svelato che il potenziale di questi alimenti è tale da consigliare l'uso continuativo tutto l'anno, anche nei mesi estivi. Resta il fatto che si tratta di cibi molto ricchi, si nutrienti, ma anche di calorie e, quindi bisogna sempre regolarsi con la quantità. La frutta essiccata, come albicocche, uvetta, mele eccetera, presenta un valore nutritivo elevatissimo perché, essendo "alimenti molto concentrati" a causa dell'eliminazione dell'acqua, in poca quantità forniscono energia, vitamine, minerali e oligoelementi, che vengono subito metabolizzati dall'organismo. Proprio per questa caratteristica, si tratta di alimenti che si adattano perfettamente al ruolo di "rifornimenti in corsa e in Allenamento, ma anche per completare il pasto che precede o segue, lo sforzo fisico, sia breve ed intenso, sia prolungato ed, ancora, quando sia ha necessità di energia e nutrienti e poco tempo a disposizione per una merenda o un pasto.

Un vecchio mito da sfatare. Non è vero che le vitamine e minerali di cui è ricca tutta la frutta si trovano concentrati nella buccia. La loro concentrazione massima è nella zona immediatamente sottostante alla buccia, quindi, mangiare la frutta togliendo il suo involucro protettivo esterno, non cambia niente dal punto di vista nutritivo se non per il fatto che, con la buccia, si eliminano preziose fibre, che spesso scarseggiano nell'alimentazione moderna. Le fibre sono importantissime perché danno un maggior senso di sazietà, migliorano l'attività dell'intestino e, di conseguenza, proteggono da alcune patologie.

Gli antiossidanti più forti. Tra i prodotti vegetali che la natura ci mette a disposizione, ci sono alcuni tra gli elementi con maggior potere in assoluto di neutralizzare i radicali liberi che sono la principale causa dell'invecchiamento e di conseguenza del danneggiamento delle cellule del nostro organismo. Insieme al vino rosso, i mirtilli, il licopene dei pomodori cotti e le prugne secche, rappresentano la migliore scelta, in fatto di antiossidanti. Molti studi, infatti, confermano che gli elementi naturali, rispetto a quelli di sintesi, vengono assorbiti e metabolizzati, in percentuale notevolmente maggiore, il che suggerisce di preferire sempre l'apporto di antiossidanti attraverso i cibi.

Le caratteristiche principali di alcuni elementi non calorici

Impariamo a scegliere cosa mangiare

Ecco il contenuto in quantità significative di elementi non calorici, in alcuni vegetali e il periodo in cui crescono durante il quale è consigliabile mangiarne.

ALIMENTO	CARATTERISTICHE	PERIODO
Albicocche	vit. A - potassio, fibra	giugno/agosto
Meloni	vit. A - potassio, fibra	giugno/agosto
Arance	vit. C - acido folico, fibra	novembre/maggio
Mandarini	vit. C - acido folico, fibra	novembre/marzo
Limoni	vit. C - acido folico	tutto l'anno
Fragole	vit. C - potassio, fibra	maggio/agosto
Kiwi	vit. C - potassio, fibra	novembre/maggio
Mele e pere	vit. C - potassio, fibra, calcio, fosforo	agosto/maggio
Pesche	vit. A - fibra	giugno/settembre
Prugne	potassio e fibra	giugno/settembre
Broccoli	vit. C - acido folico, fibra, calcio, potassio	settembre/marzo
Carote	vit. A - potassio, fibra, calcio	tutto l'anno
Carciofi	calcio, sodio, potassio, fibra	ottobre/aprile e giugno
Cavoli	vit. C - calcio, potassio, fibra	tutto l'anno
Fagiolini	vit. C, vit. A - potassio, fibra	maggio a settembre
Funghi	proteine. Potassio, fibra	settembre a maggio
Lattuga	vit. C, vit. A - potassio, fibra	marzo a novembre
Peperoni	vit. C, vit. A - potassio, fibra, calcio	giugno a ottobre
Pomodori	vit. C, vit. A - licopene, potassio, fibra, calcio	maggio a settembre
Vegetali a foglia	vit. C, vit. A - acido folico, fibra	tutto l'anno
Zucche	vit. A - fibra	agosto/febbraio
Zucchine	vit. C, vit. A - potassio	giugno/settembre

SCHEDA ALIMENTAZIONE TIPO PER UNA SETTIMANA DI ATTIVITA' FISICA SVOLTA NEL PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE E AGONISTICO.

GIORNO	ATTIVITA'	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	RECUPERO pomeriggio 20/30 km scioltezza	latte/yogurt pane/biscottate con marmellata crostata cereali muesli	verdura cotta/cruda 80 gr. pasta/riso carne bianca/pesce	verdura cotta/cruda minestrone/legumi carne bianca
MARTEDI'	ALLENAMENTO pomeriggio 50/60 km medio impegnativo	latte/yogurt pane/biscottate con marmellata cereali crostata muesli	verdura cotta/cruda 80 gr. pasta/riso panino prosciutto	verdura cotta/cruda vario tipo 80 gr. pasta carne rossa
MERCOLEDI'	ALLENAMENTO pomeriggio 50/60 km non impegnativo	latte/yogurt pane/biscottate con marmellata cereali crostata muesli	verdura cotta/cruda 80 gr. pasta/riso prosciutto - grana	verdura cotta/cruda 80 gr. pasta pesce
GIOVEDI'	ALLENAMENTO pomeriggio 50/60 km impegnativo	latte/yogurt pane/biscottate con marmellata cereali crostata muesli	verdura cotta/cruda 80 gr. pasta/riso prosciutto - grana	verdura cotta/cruda 80 gr. pasta carne rossa
VENERDI'	RECUPERO pomeriggio 20/30 km scioltezza	latte/yogurt pane/biscottate con marmellata cereali crostata muesli	verdura cotta/cruda 80 gr. pasta/riso prosciutto - grana	verdura cotta/cruda minestrone/legumi formaggio/prosciutto
SABATO	RIPOSO (pulizia e controllo meccanico della bici)	latte/yogurt pane/biscottate con marmellata cereali crostata muesli	verdura cotta/cruda 80 gr. pasta/riso carne bianca/pesce	verdura cotta/cruda minestrone/legumi carne bianca/pesce
DOMENICA	GARA	T E' pane/biscottate marmellata cereali e muesli banana con miele	FRUTTA PANINO	verdura cotta/cruda 100 gr. pasta carne bianca/pesce

NOTE

1. Il chilometraggio indicato è riferito per atleti della categoria Esordienti/Allievi.
2. I prodotti sopra citati possono essere sostituiti sulla base di quanto riportato nelle schede dettagliate allegate.
3. Condimento per carne bianca/rossa e pesce sempre olio crudo e abbondante limone.
4. Per dolcificare latte/tè sempre miele o fruttosio.
5. L'alimentazione pregara deve essere consumata con largo anticipo, in particolare: colazione 2 ore prima, pranzo 3 ore prima.
6. La frutta a quantità sempre lontano dai pasti e appena dopo gli allenamenti/gara.
7. Il pranzo pregara è limitato alla pasta/riso con olio e qualche fettina di prosciutto cotto/crudo seguita da una banana con miele e mezzo limone spremuto frullato.