

Esempio di razione dietetica nel giorno della gara (pasto pre-competitivo)

Kcal 1.600. Protidi g 57; lipidi g 57; glicidi g 224

Colazione

tè o caffè leggeri

2 fette biscottate con g 10 di burro e g 50 di marmellata o miele

Ore 11

passato di verdura con g 30 di pastina, o riso oppure g. 100-120 di fiocchi d'avena o farina di cereali

g 150 di carne tritata con 1 tuorlo d'uovo, cotta ai ferri o al vapore o in padella con minimo di grassi

g 100 di insalata con g 10 di olio e limone

g 100 di pane

g 120 di frutta fresca o cotta zuccherata

caffè d'orzo zuccherato

tutto il pasto deve essere abbondantemente salato

Razione d'attesa

ml 750 di succo di frutta fresca con g 20 di miele o levulosio** da bere ogni 1/2-1 ora nel periodo (3-3,30' ore) che va dall'ultimo pasto a 1/2 ora prima della gara

* Tè o caffè dovranno essere leggeri per non provocare nell'atleta psichicamente instabile ansia, palpitazioni, tremori.

** Il levulosio consente meglio degli altri zuccheri un rapido accumulo di riserve di glucosio (il miele ne contiene il 50%)