

ESEMPIO DIETA PER SPORTIVI AGONISTICI CONSIGLIATA A GIOVANI E ADULTI CHE SEGUONO UN ALLENAMENTO INTENSO IN VISTA DI GARE AGONISTICHE: ALMENO 4 VOLTE A SETTIMANA PER 2 ORE A SEDUTA, PER UN TOTALE DI 8 ORE DI ALLENAMENTO IN 7 GIORNI.

Colazione

- latte intero g 250
- zucchero o miele o marmellata g 10
- biscotti g 60



Pranzo

- pasta al burro o al pomodoro g 100
- condimento e grana g 10
- carne g 150
- verdura g 200
- olio g 10
- Pane g 100
- frutta g 200

Ore 17:00

- tè e zucchero g 20
- Succo d'arancia g 200
- Zucchero g 10



CENA

- brodo vegetale con pasta g 50
- verdura g 200
- pesce g 200 o prosciutto crudo g 60
- olio g 15
- Pane g 100
- frutta g 200
- Un bicchiere di vino (facoltativo)