



**ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI**

Sezione di UDINE

# **Guida regime alimentare in preparazione atletica**

(a cura di Luca De Reggi, modulo scienze e tecnologie alimentari)

***Stagione Sportiva 2017-2018***

## **Dieta ipolipidica, normoglicidica, proteica (da poter seguire in regime di preparazione atletica)**

### ***Alimenti consigliati***

- proteine facilmente digeribili (pesce magro/pollo senza pelle/tacchino/vitello/coniglio);
- verdure cotte (melanzane, carciofi, fagiolini, spinaci, piselli, broccoli, crusca, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, lenticchie, topinambur);
- cereali integrali (pane e pasta)
- riso e crema di riso;
- frutta (ricca di antiossidanti: mirtillo, frutti di bosco, uva rossa ursina, ciliegie);
- latte di riso, di mandorla e di soia;
- yogurt magro/greco;
- legumi;
- brodi/zuppe/centrifugati;
- olio extravergine di oliva (2 cucchiaino da tè al gg);
- albume;
- tonno in acqua (non in olio);
- miele;
- pesce (halibut, persico, trota salmonata);

### ***Presenza dei principali cationi utili per la biosintesi***

- crusca, fichi secchi, lenticchie secche, albicocche secche, mandorle, mele disidratate (alta |K|); patate, spinaci, bresaola, carciofi, albicocche fresche (media |K|);
- crusca frumento, farro, ceci secchi, noci fresche, lievito di birra (alta |P|);
- crusca di frumento, mandorle secche, pistacchi, arachidi (alta |Mg|);
- germe di grano, fagioli, lenticchie secche, radicchio verde, ceci crudi (medie |Fe|);
- ceci secchi, noci fresche, carciofi (media |Ca|);

### ***Alimenti sconsigliati***

- cibi "fast food" (Burger King, Mc Donald, etc.);
- formaggi stagionati/grassi/piccanti;
- latte e yogurt interi, gelato (di latte);
- burro, besciamella, panna, salse (maionese), margarina;
- salumi e insaccati (eccetto bresaola);
- carne rossa e carne processata, carne in scatola, organi;
- dolci e prodotti da forno industriali;
- spezie e cibi piccanti;
- molluschi, crostacei, pesce in scatola;
- alcolici di ogni genere;
- frittiture;
- grassi trans;
- tuorlo d'uovo e creme a base di uova;

### ***Alimenti di utilità nel benessere gastrointestinale e funzione organica***

- estratto foglie oliva;
- lactobacillus acidophilus;
- vitamina B, C, B12, E;
- omega 3 e omega 6;
- coenzima Q<sub>10</sub>;

- Sali di magnesio e potassio (da reintegrare soprattutto post attività fisica estiva, con esposizione a elevate temperature);

Suddivisione dei pasti in una giornata: 5 pasti.

Colazione (ore 8/9), Merenda (ore 10/11), Pranzo (ore 13/14), Spuntino (ore 17), Cena (ore 20).

[Alternative di pasti (in verticale)]

### **Colazione**

- 1 tazza latte mandorla/soia/cocco/riso (meglio no vaccino) zuccherato con fruttosio/saccarosio + biscotti secchi (5);
- 1 tazza tè zuccherato con fruttosio + 3 fette biscottate integrali (con marmellata ipoglicidica/miele);
- 1 spremuta di agrumi (pompelmo/arancia) o mix carota + mela (non mischiare frutti acidi con altri frutti) + 8 biscotti secchi;

### **Merenda**

- 1 yogurt magro/greco/a basso contenuto di zuccheri (anche se vaccino);
- 1 spremuta agrumi o mix di altri frutti;
- 1 frutto (mela/pera/pesca/banana/albicocca);

### **Pranzo**

- bistecca di pollo/tacchino/rossa con verdure crude o cotte (a piacimento) + frutta;
- 1 filetto di pesce a vapore o al forno (no fritto) + frutta;
- 100g di riso in bianco/al pomodoro con grana + verdura cotta/cruda + frutta/dolce (fetta di crostata o comunque dolci secchi, no creme);
- 100g pasta al pomodoro/ragù con verdura cotta/cruda + frutta;

### **Spuntino**

- 1 frutto (mela/pera/pesca/banana/kiwi);
- 1 spremuta agrumi o mix di altri frutti;

### **Cena**

- minestra vegetale/minestrone/passata di verdure/crema di verdure + verdura + dolce;
- 100g riso alle verdure + verdura cotta/cruda + dolce;
- 1 fettina pollo/tacchino + verdura cotta/cruda + frutta;

Guida all'acquisto da scaffale:

- per ogni prodotto guarda l'etichetta nutrizionale che fa riferimento a 100g di prodotto (che è circa una porzione);
- acquista prodotti con basse quantità di acidi grassi saturi, acidi grassi trans, acidi grassi idrogenati, sale (NaCl)
- acquista prodotti preferibilmente con alte quantità di fibre e proteine;
- guida all'acquisto della pasta: preferibilmente pasta di farro, kamuth, mais (controlla quantità di fibre e ceneri sull'etichetta nutrizionale);