

<b>ALIMENTAZIONE PER IL PODISTA MATTINIERO</b>					
Pre corsa ore 5.30-6.00	Colazione 7.30/8.00	Spuntino 11.00/11.30	Pranzo 13.00/13.30	Spuntino 17.00/18.00	Cena 20.00/20.30
Teà o caffè Acqua 1bicc	Fette biscottate Miele e marmellata Yogurt o Latte Cereali integrali Frutta fresca Frutta Secca (mandorle)	Panino Integr Bresaola o Tacchino Foglia insalata	Riso Integrale o Pasta Integrale con Tonno Insalata mista Frutta di stagione Frutta secca (Noci)	Yogurt Magro con frutta fresca Frutta Secca	Verdura Bollita 1 panino integrale Petto Tacchino o Fonte proteica
<b>ALIMENTAZIONE PER IL PODISTA "SOLARE O DIESEL"</b>					
Colazione ore 7.00 - 7.30	Spuntino 11.30	Allenamento 13.00.14.30	Post Allenamento ore 14.45	Pranzo 15.00/15.30	Cena 19.30 - 20.00
Fette biscottate Integrali o panini Miele e marmellata Succo di frutta Cereali integrali Frutta fresca Frutta Secca (mandorle)	Panino Integr Bresaola o Tacchino Foglia insalata Frutta Fresca (no Banane )	prima di partire (tea con miele oppure bevanda idrosalina)	Bevanda idrosalina o Succo di frutta o spremuta con miele	Riso o Pasta Petto di pollo Insalata mista Frutta di stagione Noci	Salmone alla griglia con verdure al vapore 1 panino integrale Frutta Mandorle
<b>ALIMENTAZIONE PER IL PODISTA SERALE O IPER IMPEGNATO</b>					
Colazione ore 7.00 - 7.30	Spuntino 11.30	Pranzo 13.00/13.30	Spuntino 17.30	All ore 18.30 -20.00 Cena ore 20.30/21.00	Spuntino pre notte 23.00
Fette biscottate Integrali o panini Miele e marmellata Succo di frutta o spremuta di frutta Cereali integrali + Yogurt o latte Frutta fresca + frutta secca	Panino Integr Tonno o Salmone aff Foglia insalata Frutta Fresca (no Banane )	Salmone al vapore Verdura come contorno Frutta secca e Frutta Fresca 1 panino integrale	Frutta Fresca digeribile Tea o succo di frutta non zuccherato o barretta bilanciata	Riso integrale con tonno fresco Insalata Mista Frutta + Noci	Tea con biscotti o Tisana con miele