

ESEMPIO DIETA CARICO/SCARICO

4 giorni PRE GARA (o prima del LUNGO)

Mercoledì (Scarico Carboidrati)

COLAZIONE (yogurt o latte, frutta)

SPUNTINO (Prosciutto o grana o yogurt alla frutta)

PRANZO (Verdura , pesce o carne bianca, insalata mista)

SPUNTINO (Prosciutto o yogurt alla frutta)

CENA (Carne o pesce, insalata, verdura)

Giovedì / Venerdì /Sabato (Carico Carboidrati)

COLAZIONE (Fette biscottate Integrali (3-4) + miele o marmellata (q.b) , cereali integrali + succo frutta o spremuta + frutta secca)

SPUNTINO (Panino integrale + prosciutto o bresaola + frutta secca)

PRANZO (Verdura + Pasta integrale + pesce + insalata mista + pane integrale)

SPUNTINO (Toast con petto di tacchino + frutta fresca + frutta secca)

CENA (Frutta + pane integrale + insalata mista + patate bollite o carote + pesce (filetto pesce) o carne bianca.

Note:

- Al posto delle fette biscottate vanno bene anche panini integrali
- I cereali vanno bene fiocchi di avena, fiocchi d'orzo, riso soffiato.
- A colazione è possibile anche mangiare frutta secca come noci brasiliane, o mandorle
- La verdura è preferibile mangiarla prima della pasta per rallentare assorbimento carboidrati e dare sensazione sazietà;
- Nell'insalata mista possiamo inserire oltre all'insalata anche le patate bollite e le carote, oppure utilizzarle come contorno;
- Nella cena prima del Lungo o della maratona è preferibile fonti proteica facile da digerire (pesce o fettina di carne bianca);