

## La merenda pre e post allenamento

Scritto da

---



***Ecco alcuni suggerimenti per una sana e corretta alimentazione.***

E' importante un corretto apporto calorico, in quantità e qualità, prima dell'attività motoria. Le situazioni sono sempre diverse, ma possiamo riassumerle così:

□

***COSA PUOI MANGIARE SE HAI MENO DI 1 ORA PRIMA DI ALLENARTI?***

□

CROSTATA ALLA MARMELLATA ARTIGIANALE N.1 QUADRETTO (g 60-70 circa)

**Oppure**

## **La merenda pre e post allenamento**

Scritto da

---

BOCCONCINO PICCOLO DI PANE INTEGRALE g 50 CIRCA CON MARMELLATA NON ZUCCHERATA (ES. TIPO RIGONI)

**Oppure**

BANANA CON PARMIGIANO TIPO SNACK PARMAREGGIO g 20

***...E SE HAI PIU' DI 1 ORA?***

BOCCONCINO PICCOLO DI PANE INTEGRALE g 50 CIRC, PROSCIUTTO COTTO O CRUDO MAGRO n.2 -3 FETTINE

**Oppure**

BANANA CON PARMIGIANO TIPO SNACK PARMAREGGIO g 20

**Oppure**

TORTA VERDE ARTIGIANALE N.1 FETTA DIMENSIONE CLASSICA

***...E DOPO L'ALLENAMENTO (SE PASSA PIU' DI 1 ORA PRIMA DELLA CENA)?***

## La merenda pre e post allenamento

Scritto da

---

FRULLATO A BASE DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO E BANANA n.1 BICCHIERE

### Oppure

LATTE E COCCOLATO (LATTE PARZIALMENTE SCREMATO, CACAO AMARO E MIELE Q.B.) n.1 BICCHIERE

### Oppure

YOGURT ALLA FRUTTA N.1 VASETTO g 125

### Oppure

FRUTTA FRESCA (ES. MELA O BANANA)

\*In tutti i casi come bevanda solo acqua preferibilmente naturale

Stefano Beschi