

MENU

GIORNO GARA

POMERIDIANA



Mattina - ore 8 circa

Toast salato (prosciutto e formaggio)

Succo di frutta

A scelta: frutta / crostata

Pranzo - ore 12

Pasta al pomodoro o in bianco

Petto di pollo / Prosciutto crudo

Verdure crude / cotte

A scelta: frutta / crostata

Cena - ore 19:30 / 20

Pasto libero

MENU ALLENAMENTO



Mattina - ore 9 circa

Toast salato (prosciutto, uova strapazzate, formaggio)

A scelta: frutta

Pranzo - ore 12:40 circa

Pasta (a scelta tra: pomodoro, in bianco, verdure, pesto)

Paillard con rucola e grana

Verdure crude / cotte

A scelta: frutta / crostata

Merenda - ore 17:30 circa

Toast salato / Yogurt con cereali / Frutta

Cena - ore 20:15 circa

Pasta (a scelta tra: pomodoro, in bianco, verdure, pesto)

Petto di pollo / Pesce

Verdure crude / cotte

A scelta: frutta / crostata

MENU ALLENAMENTO



Mattina - dalle 8 alle 9

Pane e prosciutto / Corn flakes
con il latte

Succo di frutta / Acqua

A scelta: frutta

Pranzo - dalle ore 12 alle 13

Pasta pomodoro o in bianco

Riso con la carne

Verdure crude / cotte

A scelta: frutta / crostata

Merenda - ore 16 circa

Macedonia /Yogurt

Cena - dalle 18 alle 19 circa

Pesce con le patate

Bistecca

Verdure crude / cotte

A scelta: frutta / crostata

Seconda cena - alle 21

Pane con il prosciutto /
Yogurt

MENU

GIORNO GARA

POMERIDIANA



Mattina - dalle 7 alle 9

Uova al tegamino o strapazzate

Panc

Succo di frutta / Acqua

A scelta: torta

Pranzo - dalle 11 alle 13

Riso con la carne

Insalata

Cena - dalle 18 alle 19

Pasto libero

Seconda cena - alle 21

Panc con il prosciutto /

Yogurt

INTERVISTIAMO IL NUTRIZIONISTA DELLA NAZIONALE CECA

Perché abbiamo
due cene?

Quante calorie
ci sono nel menu del giorno
di allenamento?

Quali sono le finalità
del pasto pre-gara e
del pasto post-gara?

Quante proteine
dobbiamo assumere
ogni giorno
noi calciatori?

INTERVISTIAMO IL NUTRIZIONISTA DELLA NAZIONALE ITALIANA

Cosa ne pensi del menu ceco?
Perché fanno due cene?

Quante calorie
ci sono nel menu del giorno
di allenamento?

Quali sono le finalità
del pasto pre-gara e
del pasto post-gara?

Quante proteine
dobbiamo assumere
ogni giorno
noi calciatori?