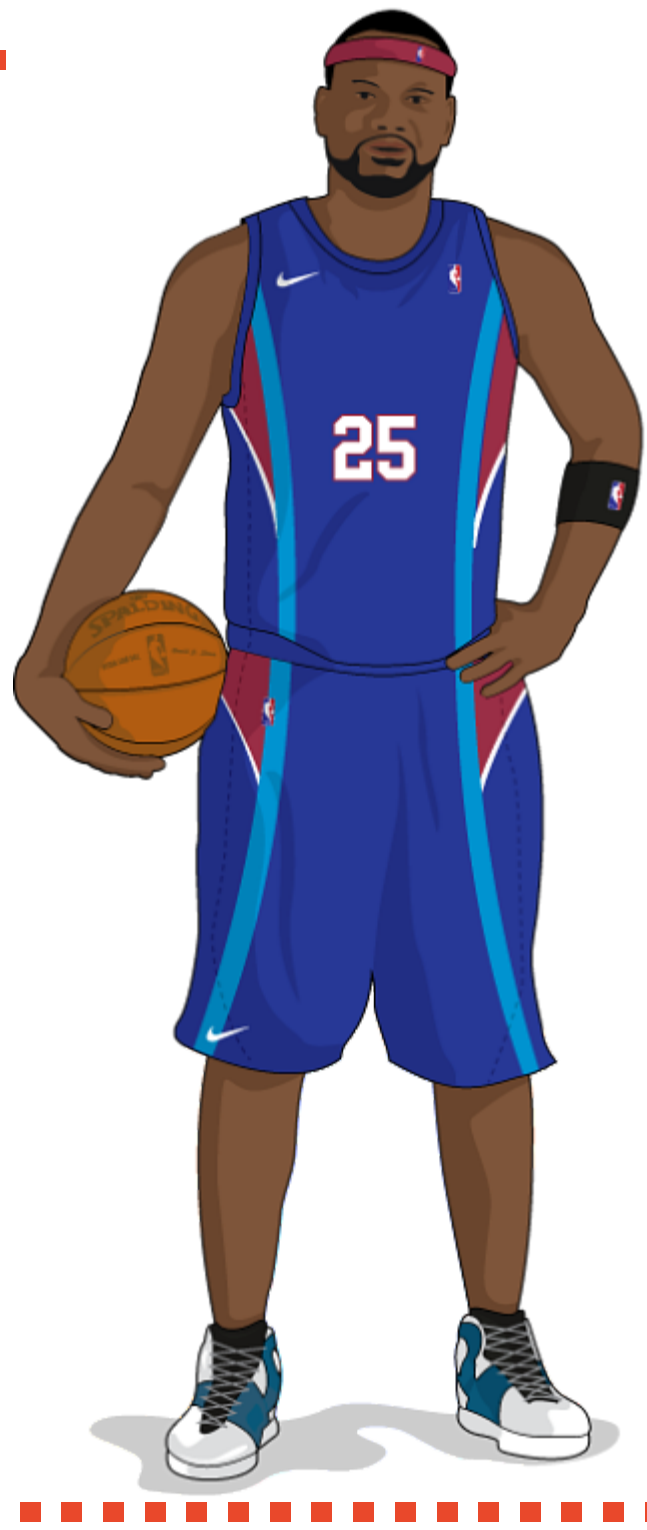
L'Alimentazione nel Basket

- Speciale Playoff -

ESEMPIO DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL GIORNO PRIMA DELLA PARTITA. LA GIORNATA PREVEDE UN SINGOLO ALLENAMENTO ALLE ORE ORE 17:00

Analisi Antropometrica del Giocatore



METRI
2

MASSA GRASSA
18%

MASSA MAGRA
80%

KG
110

IL SEGUENTE SCHEMA ALIMENTARE PREVEDE UN NETTO CARICO DI CARBOIDRATI PER AFFRONTARE LA GARA IL GIORNO SUCCESSIVO AVENDO GARANTITO ALL'ORGANISMO UN'OTTIMALE SCORTA DI GLICOGENO MUSCOLARE ED EPATICO.

LA PROPOSTA DI INTEGRAZIONE RELATIVA ALLO SCHEMA ALIMENTARE (BCAA E CREATINA) VA INTESA COME PARTE DI UNA SUPPLEMENTAZIONE PROGRAMMATA ANNUALE. ASSUMERE QUESTI INTEGRATORI PER UN SOLO GIORNO PRIMA DELLA PARTITA NON AVREBBE ALCUN SENSO.

PASTO
01

La Colazione

Frutta fresca di stagione 180 gr (anche estratta o frullata)
Porridge a base di:

- 80 g fiocchi d'avena
- 1 bicchiere di latte vegetale (ad es. riso, soia o avena)
- 20 g frutta disidratata
- 30 g di frutti oleosi a guscio (noci, nocciole, anacardi ecc.)
- 1 cucchiaio di sciroppo di acero (facoltativo)

PASTO
02

Spuntino Mattina

Uno yogurt magro 125 grammi
Frutta a semi oleosa 20 grammi

PASTO
03

Pranzo

Pasta integrale 140 grammi (al pomodoro e/o verdure)

N° 2 uova grandi e un albume

Contorno: verdure crude o cotte di stagione a scelta (almeno 200 grammi)

PASTO
04

Pre-Allenamento

Gallette di riso, farro, mais, cereali misti 60 grammi

Bresaola 40 grammi

BCAA 5 grammi

PASTO
05

Subito Dopo

Frutta matura di stagione 200 grammi (anche frullata, centrifugata o estratta)

Creatina 3 grammi

BCAA 6 grammi

PASTO
06

Cena

- Pasta integrale (riso integrale, farro o kamut) 100 grammi oppure pane integrale 130 grammi (tostato)
- Pollo, tacchino o coniglio (carni magre senza pelle) 250 grammi
- Contorno: verdure crude o cotte di stagione a scelta (almeno 300 grammi)

* Olio EVO 80 grammi (8 cucchiai nell'arco della giornata)

Vuoi Migliorare la Tua Prestazione Sportiva?

Food4Basket.it, attraverso la **Dott.ssa Sanges Federica**, crea il tuo **percorso nutrizionale personalizzato**. Visita le pagine di food4basket.it per trovare maggiori informazioni.

Consulenze per Giocatori di Basket

INFO QUI

Consulenze per Società di Basket

INFO QUI

Dott.ssa Federica Sanges

Biologa Nutrizionista ex Serie A di Basket che ha deciso di dedicare il suo impegno professionale alla diffusione di un sano stile di vita alimentare nel mondo del Basket!

Con oltre 15 anni di esperienza nel settore, offro le mie consulenze a cestisti professionisti che vogliono incrementare le loro prestazioni e la longevità della loro carriera.

Loro già hanno provato ottenendo ottimi risultati!

REI PULLAZI

GIULIA PROSPERI

FRANCESCO INFANTE

FOOD4BASKET.IT