

## Cosa mangiare prima dell'allenamento

Ricette sane ricche di energia

Scoprite come nutrire il vostro organismo prima dell'attività sportiva.



Le appassionanti imprese degli atleti ai Giochi olimpici invernali di Sochi 2014 sono il perfetto input per cominciare a svolgere con più regolarità della sana attività fisica.

Anche se non siamo atleti professionisti, ognuno di noi desidera ottenere i massimi benefici quando si allena con impegno e costanza.

Per questo, vi proponiamo **due menu** per aiutarvi a capire come **nutrire l'organismo prima e dopo un allenamento** (ad esempio corsa, nuoto, ciclismo) non molto intenso e della durata di circa due ore.

Prima di un'attività fisica il corpo ha bisogno di **carboidrati a lento assorbimento**, grassi facilmente digeribili, **sali minerali e vitamine** per sostenere il lavoro muscolare, cardiaco e mentale, e una piccola percentuale di proteine per bilanciare l'apporto di aminoacidi.

### Colazione

[Crostatina alle pere e cioccolato.](#)

Una bevanda calda a piacere non dolcificata.

### Spuntino di metà mattina

1 banana e 3 noci.

### Pranzo

[Fusilli con sgombro, carciofi e zafferano.](#)

Insalata verde mista condita con olio extravergine di oliva e semi di girasole.

### Spuntino di metà pomeriggio

1 mela e 4 mandorle

### Cena

[Minestra di avena, porri e lenticchie.](#)