DOTT.SSA SARA BENAZZI,
CHIMICO FARMACEUTICO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA

COLAZIONE per sportivi

mi presento

DOTT.SSA SARA BENAZZI,

CHIMICO FARMACEUTICO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA

- laureata in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e Scienze della Nutrizione Umana
- lavoro nell'ambito della salute dal 2011, prima come farmacista, poi come biologo nutrizionista, su Bologna e provincia
- mi occupo di nutrizione sportiva, preventiva e di divulgazione nell'ambito della nutrizione e dello stile di vita

ONB AA 084_397
tel 3519467491
mail:
sara@rockyourwellness.net

colazione per sportivi

le esigenze per lo sport

“scegli cibo VERO e di qualità”

“cibo vero” significa cibo non industriale, composto da un solo ingrediente o pochissimi ingredienti, ad esempio:

- la mela
- le noci
- l’uovo
- il pane fresco
- lo yogurt bianco
- la marmellata 100% frutta
- e così via!

i gruppi alimentari

.carboidrati

energia, meglio se puliti (cereali, legumi, frutta fresca, patate)

.proteine

energia e struttura, sazietà (legumi, uova, pesci magri...)

.grassi

energia, sazietà, regolazione, preferire insaturi (olio EVO, pesce, frutta secca)

.fibre & micronutrienti

verdura, frutta, semi oleosi, frutta secca

- **energia nel breve periodo**

allenamento dopo la colazione!

30 MINUTI

- un caffè
- 2 fette di pane bianco
- 2 cucchiaini di miele o marmellata

1 ORA

- un caffè
- 2 fette di pane di segale
- 1 cucchiaino di burro di arachidi
- 2 cucchiaini di marmellata

2 ORE

- un caffè
- 2 fette di pane di segale
- 2 cucchiai di yogurt greco
- granella di nocciole
- 2 cucchiaini di marmellata
- 1 banana

• nutrienti per il recupero

nutrienti per il recupero muscolare

colazione post allenamento

- un caffè
- yogurt greco
- fiocchi d'avena
- noci
- miele
- macedonia

colazione post allenamento

- un tè
- pane integrale
- prosciutto crudo
- mandorle
- una banana

colazione post allenamento

- un caffè
- pane integrale
- 3 cuchciaini di burro di nocciole
- 3 cucchiaini di marmellata

colazione lontana dagli allenamenti

- un caffè
- pane di segale
- uova strapazzate
- spremuta di arancia

colazione lontana dagli allenamenti

- un tè
- pane toscano
- ricotta
- gocce di cioccolato

colazione lontana dagli allenamenti

- un caffè
- yogurt greco bianco
- muesli
- burro di arachidi

grazie per l’attenzione!

CONTATTI:
tel 3519467491
mail:
sara@rockyourwellness.net

Credits: imamgini da unsplash.com e canva pro