

## Mamma oggi ho la partita:cosa mangio?

Il problema principale è rappresentato dalla necessità di garantire un'idratazione ottimale e di produrre una quantità sufficiente di energia, adeguatamente distribuita nell'arco della giornata.

Nel caso in cui la partita si svolga nelle prime ore mattutine o nel primo pomeriggio l'alimentazione finalizzata deve cominciare già dalla sera precedente il giorno della gara

I cibi molto stagionati e quello che sviluppano gas devono essere EVITATI il giorno della partita, come pure CARNE e GRASSI perché hanno tempi lunghi di digestione.

### PARTITA ORE 15.00

Colazione ore 7.00-8.00 a base di latte, fiocchi d'avena o riso soffiato, zucchero o miele, marmellata

Pranzo ore 12.00 a base di pasta o riso al pomodoro, mele o pere al forno con zucchero, crostata di marmellata o torta allo yogurt, acqua non gassata.

Cena a base di minestrone di verdura e legumi, pesce fresco o surgelato, verdura cotta, pane, frutta, acqua non gassata.

### PARTITA ore 17.00

Pranzo ore 12.00 a base di pasta o riso al pomodoro, hamburger di tacchino o prosciutto crudo o parmigiano, pane, crostata di marmellata, acqua non gassata.

### PARTITA SERALE O NOTTURNA

AL pasto di mezzogiorno seguirà una merenda leggera a base di the, succhi di frutta, dolci da forno, fette biscottate con marmellata.

Dopo la partita in ogni caso evitare cibi solidi almeno per due ore, cercando di ricostruire il patrimonio idrico sorseggiando acqua o bevande.