

Una Dieta per la sportiva



Dott.ssa Chiara Mezzetti - Biologa nutrizionista
www.dietabellezzaealoevera.it

Esempio di **dieta per una donna di circa 30 anni normopeso**, attività sportiva di media intensità 3 volte alla settimana

Giorni di attività fisica (esempio lunedì, mercoledì, venerdì)

COLAZIONE: una tazza di latte parzialmente scremato con cereali integrali e frutta secca, frutta fresca, una fialetta di Pappa reale.

Spuntino: 1 yogurt bianco con 2 cucchiari di Energy, 1 frutto

PRANZO: pasta di semola tipo spaghetti con sugo di verdure, insalata mista con tonno al naturale da alternare con formaggio magro, uova sode o dadini di prosciutto cotto

Merenda: 1 toast con prosciutto cotto ed emmenthal da alternare a una fetta di torta con marmellata, 1 frutto

CENA: carne o pesce ai ferri, verdure cotte, 1 panino integrale.
Dopo cena una tisana rilassante.

Giorni di riposo:

COLAZIONE: latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate e marmellata senza zucchero, 1/2 bicchiere di succo puro di Aloe vera con vitamine

Spuntino: 1 frutto

PRANZO: riso o orzo con pomodoro e grana; insalata mista con prosciutto crudo da alternare a formaggio fresco o frutti di mare

Merenda: 1 frutto

CENA: zuppa di verdure da alternare a zuppa di legumi; carne o pesce con verdure cotte e pane integrale.

Nei casi di sportivi sovrappeso o attività fisica moderata è opportuno seguire indicazioni dietetiche personalizzate.