

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Il menu è servito

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Il menu è servito

Qualsiasi persona organizzi un campo d'allenamento è confrontata con la domanda seguente: di cosa si compone un menù settimanale sano ed equilibrato? Toni Breitenmoser ne ha preparato uno che soddisfa i bisogni di uno sportivo impegnato in una fase di allenamento intensivo.

## Campo d'allenamento estivo – Pianificazione dei menù (per dei giovani)

	Primo giorno	Secondo giorno	Terzo giorno
Colazione	Pane, burro, formaggio, marmellata, miele, cereali latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè	Porridge, yogurt di frutta, latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè	Muesli, pane, latte, ovomaltina, cioccolata in polvere caffè, ricotta di frutta
Spuntino	Barretta di cereali, mela	Banana con Nutella, panino imbottito	Frutta a scelta
Pranzo	Insalata iceberg Brodo Penne ai pomodori freschi, basilico, parmigiano e panna	Lunch da grigliare salsiccia, pomodori, patate, pane, uova	Testa d'insalata Zuppa di pomodori fredda Melanzane ripiene con riso e verdura
Spuntino	Frutta, noci	Banana	Panini
Cena	Insalata, zuppa di cavolo piccante Carne macinata e fagiolini verdi yogurt di frutta	Insalata rossa Crema di cavolfiori Patate cotte non sbucciate con formaggio Mela e limone	Insalata di cavolo cinese Zuppa di semola Riso Casimir Sminuzzato di pollo, frutta e curry Macedonia di ananas

Ingerire bibite lungo tutto l'arco della giornata: acqua, tè, succhi di frutta molto diluiti

### Il punto

#### Saporito sì, ma anche sano

«mobile»: Un pasto sano è una cosa, renderlo saporito è invece tutt'altra.

**Come fare a conciliare queste due dimensioni? Toni Breitenmoser:** prodotti freschi e piatti appetitosi contribuiscono in modo considerevole a raggiungere questo obiettivo. Si tratta essenzialmente di valutare i bisogni degli sportivi dal profilo dei lipidi, delle proteine e dei carboidrati e di variare sistematicamente gli ingredienti.

**Cosa intende per «variare»?** Ad esempio è possibile affinare il gusto di una salsa aggiungendo una purea di verdure invece di olio o di panna. Il tipo di grassi utilizzato per cuocere gioca pure un ruolo molto importante, perché influenza sia sul sapore sia sulla tollerabilità degli alimenti.

**Lei pianifica in modo diverso un menù settimanale destinato a sportivi di punta e uno per adepti dello sport di massa?** La composizione dei pasti non varia molto. A cambiare è soprattutto la dimensione delle porzioni destinate agli sportivi d'élite. Essi infatti hanno bisogno ad esempio di quantità maggiori di proteine durante la fase di costruzione.



**Chi desidera perdere peso potrebbe ricorrere ad un piano alimentare che si rivolge ad un pubblico di sportivi?** Sì, potrebbe essere fattibile. L'importante è che l'attenzione sia costantemente focalizzata sull'equilibrio e che si riducano le quantità di cibo consumato. Non bisogna inoltre dimenticare che optare per un'alimentazione sportiva non autorizza a rinunciare alla pratica di un'attività fisica quotidiana.

➤ Contatto: [toni.breitenmoser@baspo.admin.ch](mailto:toni.breitenmoser@baspo.admin.ch)

Reto Bürki

Quarto giorno	Quinto giorno	Sesto giorno
Idem come primo giorno te, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, yogurt nana, pane croccante, noci	Muesli, pane, latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, yogurt Pane e formaggio grasso	Idem come primo giorno latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, yogurt Merendina
Insalata Batavia modo vegetale mi Goreng gliatelle saltate alla tailandese con uova e verdura	Insalata di verdure crude con noci Zuppa di patate con zenzero Lasagne vegetariane o moussaka vegetariana	Insalata di mais Minestrone Diavolini con pomodori secchi e rucola
Scac noce, pane alla frutta	Pane alle banane fatto in casa	Mele secche, fette biscottate integrali
Insalata di sedano con mela a pezzetti zuppa di vermicelles di soia minuzzato di manzo Stroganoff, purè di patate, carote crema di ricotta alla vaniglia	Insalata mista Minestra «Celestina» Petto di pollo al limone, Risi Bisi Panna cotta	Insalata di cicoria pane allo zucchero zuppa di verdura Bastoncini di pesce con ricotta alle erbette, patate alla paprica, zucchine Gelato

## Pane alle banane

Ingredienti per 10 persone

0,25 kg banane  
70 g burro

60 g miele  
1 tuorlo  
0,05 kg mix di noci tritata

100 g frutta secca tritata finemente  
140 g farina bianca  
5 g lievito  
30 g albumi

10 g zucchero  
2 g zucchero vanigliato  
1 X una presa di sale  
33 g scaglie di cioccolata

da ridurre in poltiglia  
mescolare con miele sino a formare una  
spuma e aggiungere un tuorlo e zucche-  
ro vanigliato  
aggiungere man mano il purè di banane

mescolare le noci tritate con farina e  
lievito in polvere

montare a neve l'albumi con il sale e lo  
zucchero, e poi mescolare lentamente.

- Preparazione**
- Burro, farina, sale, zucchero, zucchero vanigliato, mescolare il tutto con il miele e il tuorlo.
  - Aggiungere il mix di noci tritate, le banane e le scaglie di cioccolata.
  - Mescolare il tutto con l'albumi montato a neve. Per semplificare le cose, si può utilizzare un uovo intero.
  - Versare l'impasto in una forma foderata (con carta da forno).
  - Cuocere nel forno preriscaldato a 180° per ca. 33 min. Temperatura 81°C.

## Né troppo, né troppo poco!

Toni Breitenmoser vi suggerisce delle idee per la preparazione di spuntini equilibrati e deliziosi. Sul nostro sito internet trovate altre 20 ricette pronte da scaricare. Per quanto riguarda le quantità di alimenti da acquistare, vi proponiamo pure delle „liste della spesa“ da adattare ai vostri bisogni.

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)