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: 07.12.2025

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, iogurt 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 Iogurt 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 influisce 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'impor tante è che l'attenzione sia costantemente focalizzata sull'equilibrio e che si riducano le quantità di cibo consumato. Non bisogna inoltre dimen ticare che optare per un'alimentazione sportiva non autorizza a rinunciare alla pratica di un'attività fisica quotidia na.

> Contatto: toni.breitenmoser@baspo.admin.ch

Reto Bürki

iarto giorno	Quinto giorno	Sesto giorno
em come primo giorno te, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, iogurt	Muesli, pane, latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, iogurt	Idem come primo giorno latte, ovomaltina, cioccolata in polvere, tè, caffè, iogurt
nana, pane croccante, noci	Pane e formaggio grasso	Merendina
ialata Batavia odo 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
sca noce, pane alla frutta	Pane alle banane fatto in casa	Mele secche, fette biscottate integrali
ialata di sedano con mela a pezzetti ppa di vermicelles di soia iinuzzato di manzo Stroganoff, purè di patate, carote ema 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 da ridurre in poltiglia mescolare con miele sino a formare una 0,25 kg banane spuma e aggiungere un tuorlo e zuccheburro 70 g ro vanigliato aggiungere man mano il purè di banane 60 g miele mescolare le noci tritate con farina e tuorlo 0,05 kg mix di noci tritate lievito in polvere 100 g frutta secca tritata finemente farina bianca montare a neve l'albume con il sale e lo 140 g 5 g lievito zucchero, e poi mescolare lentamente. albume 30 g 10 g zucchero zucchero vanigliato 2 g una presa di sale 33 g scaglie di cioccolata Burro, farina, sale, zucchero, zucchero vanigliato, mescolare il tutto con il miele · Aggiungere il mix di noci tritate, le banane e le scaglie di cioccolata. • Mescolare il tutto con l'albume montato a neve. Per semplificare le cose, si può 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