

Il menu è servito

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://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 logurt 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'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

Reto Bürki

Quarto giorno	Quinto giorno	Sesto giorno
Idem come primo giorno Muesli, ovomaltina, cioccolato in polvere, tè, caffè, iogurt	Muesli, pane, latte, ovomaltina, cioccolato in polvere, tè, caffè, iogurt	Idem come primo giorno latte, ovomaltina, cioccolato in polvere, tè, caffè, iogurt
Merendina Banana, pane croccante, noci	Pane e formaggio grasso	Merendina
Insalata Batavia Cibo vegetale Pasta frittata Pasta frittata Pasta frittate saltate alla thailandese 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
Merendina Torta di nocce, 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 Stroganoff di manzo Torta di ricotta alla vaniglia	Insalata mista Minestrone «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 erbe, 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 tritate

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

10 g zucchero
2 g zucchero vanigliato
1 x una presa di sale
33 g scaglie di cioccolato

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'albume 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 cioccolato.
- Mescolare il tutto con l'albume 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