



FEDERAZIONE ITALIANA GOLF

L'alimentazione dello sportivo

Dott.ssa Giulia Girotti

9 Maggio 2020

NO



NO



NO



NO



NO



NO



17 MIGLIORI PASTI SOSTITUTIVI

LA DIETA VELOCE CHE ACCELERA IL METABOLISMO

NO

GIORNI... Colazione: un caffè senza zucchero, fette tostate integrali, biscotti integrali, un bicchiere di latte vegetale uno yogurt magro Spuntino: un frutto fresco o una spremuta di arancia Pranzo: 50 g di pasta integrale al pomodoro e basilico, insalata mista di

NO



NO



Funzione del cibo

- Energetica : i **carboidrati** e i **grassi**
- Plastica: le **proteine**
- Bioregolatrice: **sali minerali e vitamine**



I CARBOIDRATI

- Pane, pasta, riso, mais, farro, orzo, cous-cous, quinoa, grano saraceno, miglio..
- Legumi: fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave
- Tuberi: patate
- Frutta e verdura
- Dolci
- Bevande zuccherate



I GRASSI

- Olio
- Burro
- Margarina
- Panna
- Strutto
- Lardo



LE PROTEINE

- Carne
- Pesce
- Uova
- Formaggi
- Salumi



I SALI MINERALI E LE VITAMINE

Si trovano nella carne,
nei legumi,
nei cereali integrali,
nei latticini,
nelle uova,
nelle verdure e nell'olio.



SUDDIVISIONE DEI PASTI GIORNALIERI

- **Colazione**
- **(Spuntino)**
- **Pranzo**
- **(Spuntino)**
- **Cena**



PASTO
EQUILIBRATO → **CARBOIDRATI** + **PROTEINE** + **GRASSI**



COLAZIONE

- Toast + spremuta
- Uova e pane tostato
- Pane, burro e marmellata
- Latte o yogurt con cereali integrali, muesli, miele o frutta secca
- Yogurt greco e cereali
- Fette biscottate integrali con ricotta e frutta
- Fiocchi di latte, frutta e gallette
- Pancake con marmellata o miele



METÀ MATTINA

- Panino con prosciutto/bresaola/tacchino
- Barretta energetica bilanciata
- Frutta secca e fresca
- L'ABC Parmareggio
- Cracker
- Yogurt



PRANZO

Pasta/Riso/Zuppa legumi e cereali/Patate/Legumi/Pane

+

Carne/Pesce/Uova/Prosciutto/Bresaola/

Tacchino a fette

+

Verdura

+

Frutta



CENA

Carne/Pesce/Uova/Prosciutto/Bresaola/

Tacchino a fette

+

Verdura/Minestrone/Vellutata di verdure

+

Pane

+

Frutta



GARA - PARTENZA TRA LE 7:30 E LE 9:30

Colazione (almeno un'ora e mezza prima della partenza):

- Spremuta/frutta + toast o panino prosciutto e formaggio + yogurt con cereali
- Latte + pane, burro e marmellata
- Spremuta + uova + pane tostato
- Pancake con miele/marmellata/frutta fresca

e bere almeno 2 bicchieri d'acqua!!!!



Durante la gara bere ad ogni buca un sorso di bevanda isotonica alternata all'acqua naturale (per un totale di almeno 1,5 litri di liquidi nei periodi meno caldi, fino a raggiungere i 3-4 litri nei periodi estivi) .

Mangiare ogni 2-3 buche un po' di frutta secca o un pezzo di barretta energetica (tenetene 2 in sacca), dalla 9° buca in poi un piccolo panino col prosciutto o con la bresaola

Pranzo e Cena devono essere fatti normalmente!

GARA - PARTENZA TRA LE 11:30 E LE 14.30



Colazione al risveglio

Pranzo (almeno 2 ore e 1/2 prima della partenza in quantità non abbondanti):

Pasta/riso/pane/patate + carne/pesce/prosciutto/bresaola/parmigiano + verdura

(Se la partenza è tra le 11:30 e le 13:00 è meglio suddividere il pranzo in 2 parti: una barretta energetica bilanciata mezz'ora prima della partenza + 2 panini con prosciutto/bresaola da consumare a piccoli morsi durante le prime 9 buche. Dalla 9° alla 18° buca frutta secca e disidratata o frutta fresca poi una barretta energetica).

Durante la gara bere ad ogni buca un sorso di bevanda isotonica alternata all'acqua naturale (per un totale di almeno 1,5 litri di liquidi nei periodi meno caldi, fino a raggiungere i 3-4 litri nei periodi estivi).

IDRATAZIONE CORRETTA

La disidratazione **diminuisce** il volume plasmatico, l'attività cardiaca, la sudorazione, il flusso ematico cutaneo, la **capacità di resistenza**, l'**efficienza muscolare** e le **funzioni cognitive del cervello**, quindi la **prestazione sportiva!!!!!!!!!!!!**



DURANTE LA GARA

Bere ad ogni buca un sorso di

bevanda isotonica (tipo gatorade o fai da te: 1 litro di acqua + 1 cucchiaino di bicarbonato + 2 cucchiaini di zucchero + 1 cucchiaino di sale + 2 limoni oppure succo di mela o d'uva diluito con l'acqua, 50 e 50, e un pizzico di sale)

alternata all'**acqua naturale non fredda.**



DOPO LA GARA

- Bere acqua con sali minerali
- Bere succhi di frutta diluiti con acqua oppure mangiare frutta fresca
- Pranzare, cenare o fare merenda entro 2-3 ore



ALCOOL?

Per metabolizzare l'alcool mediamente ci vogliono 4-5 ore quindi la prima parte del sonno ne risente, il tempo per riposare correttamente si dimezza e il risveglio sarà difficoltoso.

**No alcool se vuoi diventare un atleta:
aumenta la frequenza cardiaca e
respiratoria, provoca disturbi
intestinali e mal di testa!!!!**



ANDREW JOHNSTON



**SHANE
LOWRY**



**KIRADECH
APHIBARNRAT**



RORY MCLLROY



TIGER



KOEPKA



**LAVORA INTELLIGENTEMENTE PERCHE' A
NESSUNO INTERESSERA' DEI TUOI SFORZI, MA
SOLO DEI TUOI RISULTATI!**



**NON ESISTONO ABITUDINI CHE POSSONO FAR
VINCERE UNA GARA, MA NE ESISTONO MOLTE
CHE POSSONO FARLA PERDERE!!!!**



DOTT.SSA GIULIA GIROTTI

DIETOLOGIA E CONSULENZA NUTRIZIONALE

347-7332557

INFO@GIULIAGIROTTI.IT – WWW.GIULIAGIROTTI.IT





FEDERAZIONE ITALIANA GOLF