

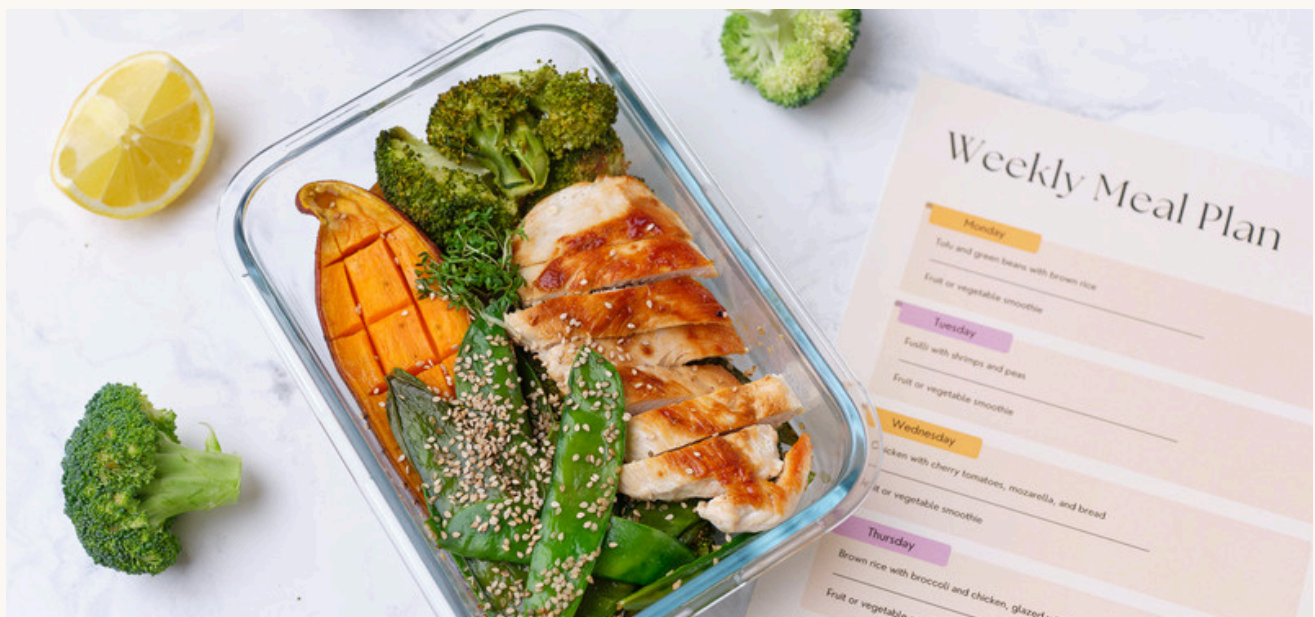
Guida rapida all'uso del tuo Performance Nutrition Plan

**Come leggere il piano alimentare senza
complicarti la vita.**

Il tuo piano alimentare non è una dieta rigida.

**È una guida pratica pensata per aiutarti a:
avere più energia in allenamento e in partita,
recuperare meglio,
organizzarti durante la stagione.**

Tempo di lettura: circa 6 minuti.



LE 3 COSE PIÙ IMPORTANTI DA SAPERE

1 Gli orari sono una guida

Non devi mangiare alle 13:00 precise. Cerca semplicemente di mantenere una distribuzione regolare dei pasti durante la giornata.

2 Non serve la perfezione

Una scelta diversa ogni tanto non compromette il percorso. Conta la continuità delle abitudini nel tempo.

3 Guarda la struttura del pasto

Ogni pasto principale dovrebbe contenere:



Carboidrati → energia



Proteine → riparazione muscolare



Verdure → micronutrienti e sazietà



Acqua → idratazione

Pensa al piatto come a un equilibrio, non come a un elenco di cibi obbligatori.

LE 3 COSE PIÙ IMPORTANTI DA SAPERE



Sostituzioni pratiche, snack e recupero

Non esiste un solo alimento obbligatorio
Se nel piano trovi pasta, riso o pollo e in quel momento non li hai disponibili, puoi scegliere un'alternativa dello stesso gruppo alimentare.



Esempi rapidi

Pasta → riso, patate, pane, cous cous,
pseudocereali

Riso → pasta, farro, patate

Pollo → tacchino, pesce, uova, yogurt greco,
legumi, proteine WHEY

Yogurt → latte, kefir, latte vegetale, skyr

**L'obiettivo è mantenere la struttura del pasto,
non mangiare sempre gli stessi cibi.**



Come leggere le quantità

Quando nel piano trovi un peso espresso in grammi, si riferisce generalmente all'alimento a crudo, salvo diversa indicazione scritta.

Esempi

- 80 g pasta = peso della pasta cruda
- 100 g riso = peso del riso crudo
- 150 g pollo = peso prima della cottura
-

Dopo la cottura il peso cambia perché gli alimenti assorbono o perdono acqua.



Un aiuto pratico senza bilancia

-  Carboidrati: 1-2 pugni
-  Proteine: 1 palmo della mano
-  Verdure: 2 pugni
-  Frutta secca/condimenti: 1 pollice
-

Sono stime orientative utili quando mangi fuori casa o in trasferta.

Snack pre-allenamento / pre-gara (30-60 min)

Esempi pratici

-  banana
-  pane con marmellata/miele
-  yogurt con cornflakes
-  frutta disidratata
-  caramelle gommose semplici + acqua
-  succo di frutta + piccolo snack se tollerato
-

Usa soprattutto alimenti che hai già provato in allenamento.

Recovery meal post-allenamento / post-gara

Esempi pratici

-  latte al cioccolato
-  yogurt greco + frutta + cereali
-  panino con bresaola o prosciutto + frutta
-  riso o pasta + fonte proteica
-  yogurt da bere + banana

Cerca di mangiare entro circa 60-90 minuti dalla fine dell'attività, quando possibile.

LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI

? Devo pesare tutto?

No. Le quantità del piano sono orientative e servono come riferimento iniziale.

? Cosa faccio se salto un pasto?

Non compensare mangiando il doppio dopo. Riprendi normalmente dal pasto successivo per poi recuperare il pasto saltato più tardi!

? Posso mangiare pizza o dolci?

Sì. L'obiettivo è imparare a gestire la stagione, non eliminare per sempre i cibi che ti piacciono.

? E in trasferta?

Usa il Performance Playbook Trasferta che hai ricevuto nel percorso.

Ricorda

Il piano alimentare è uno strumento al servizio della tua performance, non una gabbia.

Se hai dubbi pratici, annotali e portali al prossimo confronto: spesso una piccola modifica organizzativa vale più di una dieta perfetta sulla carta. 🏀