

DaniFit - Guida Pratica: Colazione vs Spuntino Pre-Allenamento

1. Obiettivo

- Colazione: Energia stabile per la giornata
- Spuntino (1-2h prima): Energia senza appesantire
- Spuntino (30 min prima): Energia rapida e digeribilità

2. Composizione

- Colazione: Carbo complessi + proteine + grassi buoni
- Spuntino 1-2h prima: Carbo + proteine leggere, pochi grassi
- Spuntino 30 min prima: Carbo semplici, minime proteine/grassi

3. Consistenza

- Colazione: Completa, saziante
- Spuntino 1-2h prima: Leggera ma nutriente
- Spuntino 30 min prima: Molto leggera e digeribile

4. ESEMPI DOLCI

Colazione:

- 1 bicchiere di acqua + frutta + yogurt greco + semi oleaginosi + fiocchi di avena integrale

Spuntino 1-2h prima:

- 1 bicchiere di acqua
- Banana + burro di mandorle
- Yogurt + 1 cucchiaino di granola
- Pane tostato + miele

Spuntino 30 min prima:

- 1 bicchiere di acqua
- Mezza banana o 1 frutto
- 1 spremuta o 1-2 fette biscottate integrali o 1 biscotto integrale

5. ESEMPI SALATI

Colazione:

- 1 bicchiere di acqua + pane integrale + uovo alla coque + avocado e pomodorini + 1 kefir da bere

DaniFit - Guida Pratica: Colazione vs Spuntino Pre-Allenamento

Spuntino 1-2h prima:

- 1 bicchiere di acqua
- Pane integrale + fesa di tacchino + iceberg
- Cracker integrali + hummus
- Pane + tofu alla piastra + rucola

Spuntino 30 min prima:

- 1 bicchiere di acqua
- 2 grissini integrali
- 2-3 cracker ai cereali
- Un pezzetto di pane bianco tostato