

**3 MESI A 39,99€**  
 (SCONTO DEL 30% E COSTO A COPIA 0,44 €)  
**+ IN OMAGGIO 3 MESI DI GWEB**

PER MAGGIORI INFORMAZIONI  
**CLICCA QUI**

0,44€ A COPIA

**3 MESI A 39,99€**  
 (SCONTO DEL 30% E COSTO A COPIA 0,44 €)  
**+ IN OMAGGIO 3 MESI DI GWEB**

ACCEDI O REGISTRATI



CERCA

# GAZZETTA DI PARMA



IL MIO COMUNE EVENTI FILM RISTORANTI SPORT PARMA1913 GAZZAREPORTER GALLERY

TUTTE LE SEZIONI

sei in » Olimpiadi

GUSTO

## La dieta per gli atleti di Rio 2016

Alessandro Circiello: "Tanta frutta, legumi e carne"



Like 1

commenta 0 A A A

03 Agosto 2016 - 09:29

I Giochi Olimpici di Rio sono alle porte e a pochi giorni dalla tanto attesa cerimonia di apertura non mancano le notizie sugli atleti e su come si stanno preparando all'importante manifestazione sportiva, a partire dall'alimentazione. Secondo una stima di Unitalia sulle tavole degli atleti non devono mai mancare pollo e tacchino, insieme a pasta, pesce e verdure, senza dimenticare di consumare almeno 2 litri di liquidi al giorno.

«Pensando a una dieta adatta agli atleti - dichiara Alessandro Circiello, responsabile di Media & Public Affairs di FIC e presidente della Federazione Italiana Cuochi Regione Lazio - è necessario partire dagli alimenti proteici, ottimi per ogni genere di attività fisica. A cominciare quindi da carne, bianca e rossa, ai legumi. Se ci riferiamo in particolar modo a Rio 2016 una parentesi va riservata anche al caldo: io consiglio alimenti con alta concentrazione di magnesio e potassio. Per un'attività agonistica così impegnativa, sarebbe consigliabile utilizzare un estrattore di succhi per dare al piatto il maggior contenuto nutrizionale possibile».

«Parlo di estratti da succo di limone, zenzero e sedano, oppure con fragole, banane, meloni e pesche, tutti da abbinare a piatti preparati con alimenti proteici e nutrienti. Ottimi anche gli estratti di alimenti zuccherini, come mango e papaya, che si trovano in grande quantità in Brasile. Non si dimentichino poi, accanto ai

### Il video



VIDEO

**Lo schianto pauroso e l'auto impazzita: in diretta**

3

### Meteo&webcam

oggi	domani

IL METEO NEL TUO COMUNE

### Gossip, Fun, Spettacoli



SOCIAL

**Instagram insegue Snapchat, arrivano le Storie**

3

legumi, i cereali, o quegli alimenti contenenti fibre, come le verdure. Anche la pasta fa bene agli sportivi. L'importante è non mangiarla solo bollita: è fondamentale farla mantecare, con dell'olio e magari del pomodoro. Così si abbassa l'indice glicemico del piatto, rendendolo più digeribile».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI

SEGUI ANCHE: [olimpiadi](#), [gusto](#)

[Clicca qui per leggere e commentare](#)



## Lealtrenotizie



FIDENZA

### Aveva 1,3 kg di hashish in cassaforte: arrestato tatuatore pusher

4

EX CASERMA

### Via Zarotto, Rossi: "Lo sgombero si farà. Ma non abbiamo case libere"

Nello stabile ci sono 10 famiglie: 36 persone tra cui 10 bambini. L'assessora: "Mi appellerò anche al vescovo"

8 28

SAN SECONDO

### Entravano in piscina di notte: 16 denunciati

12

AUTOSOLE

### Schianto dopo l'addio al nubilato

31

IL GIORNALE DI OGGI



SFOGLIA

ABBONATI



PISCINA

### Ego Village, a Collecchio come al mare **Foto**

45



MISS ITALIA

### Dall'Euro Torri a Miss Modena: la "reginetta" Alessia

7

L'emozione di Miss Parma e Miss Euro Torri **Videointervista**

## Video raccomandati

Due barzellette di Gianpaolo Cantoni - Gazzareporter - Gazzetta di Parma

Adriano Malori si è sposato - Traversetolo - Gazzetta di Parma