

« I giocatori impegnati negli Europei dovranno sottostare a un rigido regime alimentare ad alto contenuto proteico che bandisce dolci e carne rossa. Ben vengano, invece, legumi, frutta e verdure fresche e pesce. Con l'aiuto del nutrizionista Nicola Sorrentino, direttore della Iulm Food Academy, abbiamo ideato una dieta per gli sportivi, come quella degli Azzurri



NICOLA SORRENTINO
direttore IULM Food Academy

I segreti degli Azzurri a tavola

Come tutte le macchine, anche il nostro organismo, per mettersi in moto, ha bisogno di energia: per questo è fondamentale iniziare la giornata nel modo corretto, con un'ottima colazione, e proseguirla con una dieta bilanciata. Frutta e verdura possono essere mangiate a volontà: per la verdura, la quantità va vista solo in funzione della digeribilità. Il consiglio generale è di preferire la pasta integrale a quella "bianca" e di ridurre gli alimenti ricchi di colesterolo, come carne rossa, dolci e formaggio.

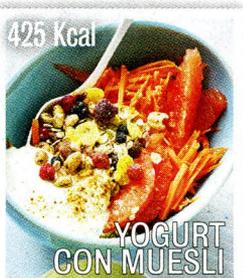
Colazione

Il momento della colazione è importantissimo e i carboidrati sono fondamentali per sostenere allenamenti e partite. L'ideale è del muesli con latte vegetale o yogurt, che contiene tanti fermenti lattici.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 500 gr di yogurt greco • 100 gr di focchi d'avena • 3 cucchiaini di frutti rossi essiccati • 20 g di nocciole tostate • 20 g di mandorle a lamella • 6 cucchiaini di sciroppo d'acero • 4 carote • 2 arance rosse • 1 cucchiaino di uvetta • cannella in polvere

PREPARAZIONE: 1/ Raccogli in una ciotola l'avena, l'uvetta, la frutta secca e i frutti rossi. Mescola e tieni da parte. 2/ Unisci le carote raschiate e tagliate a fiammifero e le arance pelate al vivo. 3/ Mescola lo yogurt greco con lo sciroppo d'acero e aggiungi il resto, cospargendo con la cannella.



Pranzo



Fondamentale l'apporto di carboidrati. L'ideale è un piatto di pasta, meglio se integrale, con la verdura o con il pesce: per esempio quello azzurro, come le sarde o le acciughe fresche, oppure con il salmone.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 280 g spaghetti • 600 g sarde pulite • 20 pomodorini • 4 alici dissalate • 4 cucchiaini di pane raffermo grattugiato • 1 mazzetto di prezzemolo • 1 spicchio d'aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • peperoncino

PREPARAZIONE: 1/ Sbuccia l'aglio, mettilo da parte metà, e fai rosolare il restante con 1 cucchiaino di olio, aggiungi il pane e fallo saltare qualche minuto, poi frullalo con due ciuffi di prezzemolo. 2/ Fai dorare l'aglio rimasto in un tegame col restante olio, unisci i pomodorini tagliati in quarti, le alici e le sarde, avendo cura di metterne da parte qualcuna, e cuoci per 10-15 minuti. Condisci con un po' di peperoncino e il resto di prezzemolo tritato. 3/ Cuoci la pasta, scolala al dente, trasferiscila nel tegame col sugo e fai saltare tutto per qualche istante. Servi guarnendo ogni piatto con una sarda aperta a libro e una manciata di pane aromatizzato preparato.

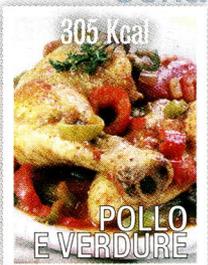
Cena

Dopo una giornata di allenamenti, l'ideale per recuperare i sali minerali è una minestrina di verdure. In aggiunta, una porzione di pesce o di carne bianca, come il pollo. È indifferente se lesso, al forno o alla piastra: l'importante è non cuocerlo con la pelle.

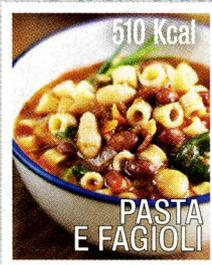
INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 800 g di pollo a pezzi • 100 g di polpa di pomodoro • 1 peperone rosso e 1 giallo • 1 spicchio di aglio • 2 rametti di timo • 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva • poco sale, pepe

PREPARAZIONE: 1/ Priva i peperoni di semi e filamenti e tagliali a listarelle. Sbuccia l'aglio, schiaccialo e rosolalo in una casseruola con metà olio per qualche istante. 2/ Aggiungi il pollo privato della pelle e rosolalo uniformemente a fuoco medio, poi unisci la polpa di pomodoro, mescola e lascia insaporire qualche minuto. 3/ Aggiungi i peperoni, profuma con il timo, regola di sale e pepe e continua la cottura coperto per circa 1 ora. Completa con l'olio rimasto e servi.



Pre partita



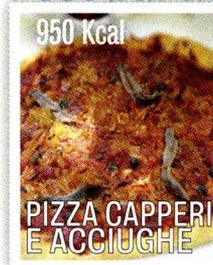
Due ore prima della partita è proprio necessario introdurre dei carboidrati: ecco perché è perfetto mangiare una pasta con le verdure, con il pomodoro o con i legumi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 280 g di pasta mista • 600 g di fagioli in scatola • 8 pomodorini • 2 foglie di alloro • rosmarino • 1 spicchio di aglio • 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva • sale e pepe.

PREPARAZIONE: 1/ Metti i fagioli in una padella antiaderente con l'aglio, i pomodorini tagliati a dadini, il rosmarino e l'alloro. 2/ Fai insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. 3/ Cuoci la pasta in acqua bollente salata, condiscila con i legumi sciacquati e scolati, aggiungi l'olio e il pepe e servi.

Post partita



Una pizza margherita o, meglio ancora, una pizza con verdure e parmigiano, o con verdure e acciughe fresche, proteine di facile digestione che contengono gli acidi grassi Omega tre.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 2 basi per pizza (500 g circa) • 200 g pomodori pelati • 1 mazzetto di rucola • 1 spicchio di aglio • 8 filetti di acciughe • 50 g di capperi sotto sale • 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva • origano secco

PREPARAZIONE: 1/ Scalda il forno a 180°C. Dissala i capperi sotto l'acqua e asciugali. Spezzetta la rucola. Sbuccia l'aglio e rosolalo in una padella con 1 cucchiaino di olio e le acciughe spezzettate per qualche istante, aggiungi i pomodori schiacciati con la forchetta e i capperi e cuoci a fuoco vivo per 10 minuti. 2/ Srotola le basi per pizza, mettile su una placca con carta da forno, ungile con poco olio e inforna. A metà cottura, estrai la placca e distribuisce sopra sugo, origano, rucola e l'olio rimasto. Rimetti in forno e porta a cottura.