Dr.
Stefano Sacco
NUTRIZIONISTA

PORZIONI SENZA BILANCIA

Il metodo delle mani

Niente grammi e niente bilance: la mano di vostro figlio è il suo misurino personale, e cresce con lui. Le porzioni valgono per pranzo e cena nei giorni di allenamento.

	ATLETA 50 KG	ATLETA 70 KG
Pugno chiuso Carboidrati: pasta, riso o patate cotti	**2 pugni**	**3 pugni**
Palmo, senza dita Proteine: carne, pesce, uova, legumi	**1 palmo**	**1 palmo e ½**
Due mani a coppa Verdura	**1 porzione**	**1 porzione**
Pollice Condimenti: olio, burro, frutta secca	**1 pollice**	**2 pollici**

La porzione cambia con la giornata

- **Allenamento, vigilia o giorno dopo la partita:** le porzioni della tabella
- **Partita, torneo o doppia seduta:** un pugno in più, oppure pane o frutta
- **Scarico, senza partite vicine:** si può togliere un pugno

Riposo non vuol dire sempre meno carboidrati: il giorno prima e il giorno dopo la partita il serbatoio va riempito. Proteine a ogni pasto, quattro volte al giorno: colazione, pranzo, merenda e cena. Le mani sono uno strumento pratico, non di precisione: per obiettivi specifici serve un piano personalizzato.

Dr.
Stefano Sacco
NUTRIZIONISTA

IN DISPENSA

La spesa intelligente

Cinque scaffali sempre forniti permettono di preparare una cena completa in dieci minuti, anche dopo l'allenamento delle 21.

Amidi **ricaricano il muscolo**
Pasta, riso, gnocchi, cous cous, patate, pane, gallette, fette biscottate, cereali semplici

Proteine **riparano il muscolo**
Uova, tonno e sgombro al naturale, legumi in vaso, pollo, tacchino, pesce surgelato, prosciutto, bresaola

Latticini **calcio per le ossa e proteine**
Latte, yogurt bianco o greco, latte al cacao, ricotta, fiocchi di latte, grana

Frutta e verdura **spuntini facili e vitamine**
Banane, mandarini, mele, frutta di stagione; verdure surgelate già pulite, insalate pronte

Condimenti ed extra **energia e piatti veloci**
Olio extravergine, frutta secca, miele, marmellata, sugo di pomodoro pronto

Da non comprare "per lo sport"
Energy drink, bruciagrassi, barrette proteiche al posto dei pasti, integratori acquistati senza il consiglio di un professionista.

SERATE DI PARTITA E ALLENAMENTO

Sei piatti pronti in 15 minuti

Da servire entro 2 ore dalla fine. Ogni piatto si completa con verdura (due mani a coppa) e un pollice d'olio, due per l'atleta da 70 kg.

Pasta al pomodoro e tonno, zucchine trifolate

50 kg 2 pugni di pasta · 1 palmo di tonno
70 kg 3 pugni di pasta · 1 palmo e ½ di tonno

Riso con pollo e verdure saltate

50 kg 2 pugni di riso · 1 palmo di pollo
70 kg 3 pugni di riso · 1 palmo e ½ di pollo

Patate al forno, frittata e insalata

50 kg 2 pugni di patate · frittata di 2 uova
70 kg 3 pugni di patate · frittata di 3 uova

Gnocchi al pomodoro e petto di tacchino

50 kg 2 pugni di gnocchi · 1 palmo di tacchino
70 kg 3 pugni di gnocchi · 1 palmo e ½ di tacchino

Cous cous con salmone e verdure

50 kg 2 pugni di cous cous · 1 palmo di salmone
70 kg 3 pugni di cous cous · 1 palmo e ½ di salmone

Pasta e ceci, solo a cena (mai prima di giocare)

50 kg 2 pugni · 1 palmo di ceci
70 kg 3 pugni · 1 palmo e ½ di ceci

Il pranzo del giorno di partita

3-4 ore prima del fischio. Uno dei primi cinque piatti, con condimento leggero e verdura cotta al posto dell'insalata. Niente fritti, panne o legumi.

IN PALESTRA E IN TRASFERTA

Snack, borsa e borraccia

1 ora prima

50 kg 1 banana, oppure 2 fette di pane con miele

70 kg 1 banana + 2 fette di pane con miele

Tra i set

50 kg partite lunghe o caldo: pezzi di banana o bevanda sportiva

70 kg come per i 50 kg

Entro 1 ora dalla fine

50 kg 1 bicchiere di latte al cacao + 1 frutto

70 kg latte al cacao grande + panino al prosciutto

Da evitare prima di giocare: fritti, patatine, merendine molto grasse, tanta fibra, bibite gassate ed energy drink.

La borsa del torneo

- Due borracce piene per atleta
- Panini con prosciutto, tacchino o bresaola
- Frutta facile: banane, mandarini, uva
- Crackers, gallette, fette biscottate
- In borsa frigo: yogurt da bere, latte al cacao
- Al ristorante: primo al pomodoro e secondo semplice

La regola della borraccia

Borraccia da mezzo litro

Prima, circa 4 ore
50 kg mezza borraccia, 70 kg una intera

Durante
qualche sorso a ogni cambio campo

Dopo
per ogni chilo perso, una bottiglia e mezza

Ogni giorno
urine giallo paglierino chiaro

Quando parlarne con il medico o il nutrizionista
Stanchezza che non passa, infortuni o fratture da stress ripetuti, ciclo irregolare o assente, calo di peso non voluto, pasti saltati o ansia per il cibo.

Fonti: Thomas et al. 2016 (AND/DC/ACSM) · Kerksick et al. 2017 e Jäger et al. 2017 (ISSN) · Sawka et al. 2007 (ACSM) · Mountjoy et al. 2023 (IOC) · Gibson et al. 2016 — Dott. Stefano Sacco · Nutrizionista

Dr.
Stefano Sacco
NUTRIZIONISTA

SQUADRA PER SQUADRA

I giorni di allenamento

Allenamenti di 2 ore e 15, tre volte a settimana. Cercate il gruppo di vostro figlio: cambiano gli orari, lo schema è sempre lo stesso.

1ª e 2ª Divisione allenamento 20:30 - 23:00

PASTO DI CARICA	ULTIMO RABBOCCO	DURANTE	DOPO
17:30 - 18:00 cena anticipata o spuntino sostanzioso	**19:45 - 20:00** banana (+ fette biscottate con miele)	**20:30 - 23:00** acqua + carboidrati facili nella 2ª ora	**23:15 - 23:30** cena leggera: carboidrati + proteine

Under 19 e Under 17 allenamento 18:30 - 21:00

PASTO DI CARICA	ULTIMO RABBOCCO	DURANTE	DOPO
16:00 - 16:30 merenda: panino con prosciutto o bresaola + frutto	**17:45 - 18:00** una banana	**18:30 - 21:00** acqua + carboidrati facili nella 2ª ora	**21:30** cena completa

Under 15 allenamento 18:00 - 20:30

PASTO DI CARICA	ULTIMO RABBOCCO	DURANTE	DOPO
16:00 - 16:30 merenda: yogurt o panino + frutto	**17:15 - 17:30** ½ banana, se c'è fame	**18:00 - 20:30** acqua + ½ banana a metà	**21:00** cena completa

Under 14 allenamento 17:00 - 19:30

PASTO DI CARICA	ULTIMO RABBOCCO	DURANTE	DOPO
13:30 - 14:00 pranzo: è il pasto di carica	**15:45 - 16:00** banana o pane e miele	**17:00 - 19:30** acqua + ½ banana a metà	**20:00** cena completa

Quantità ai pasti: 50 kg 2 pugni + 1 palmo + verdura · 70 kg 3 pugni + 1 palmo e ½ + verdura

Acqua durante: a ogni pausa, circa 1 borraccia all'ora (70 kg: 1 borraccia e ½)

SQUADRA PER SQUADRA

I giorni di partita

Il conto alla rovescia parte dal riscaldamento, che inizia 1 ora prima del fischio d'inizio.

Gruppo	Partita	Riscald.	Pasto pre-gara	Ultimo rabbocco	Dopo
1ª e 2ª Div. · venerdì	21:00	20:00	16:30 - 17:00	19:00 - 19:15	cena entro 1 ora
1ª e 2ª Div. · sabato	20:00	19:00	15:30 - 16:00	18:00 - 18:15	cena entro 1 ora
Under 19 · domenica	18:00	17:00	13:30 - 14:00	16:00 - 16:15	cena entro 1 ora
Under 17 · domenica	11:00	10:00	colazione 7:00 - 7:30	9:00 - 9:15	pranzo 13:00 - 13:30
Under 15 · domenica	18:00	17:00	13:30 - 14:00	16:00 - 16:15	cena entro 1 ora
Under 14 · sabato	16:30	15:30	12:00 - 12:30	14:30 - 14:45	spuntino, cena 20:00

Il pasto pre-gara

50 kg 2 pugni di pasta o riso + 1 palmo di proteine + verdura cotta

70 kg 3 pugni + 1 palmo e ½ + verdura cotta

Condimento leggero; niente fritti, panne o legumi.

Under 17: la colazione è il pasto pre-gara

50 kg 1 tazza di latte o yogurt + 3-4 fette di pane o fette biscottate con marmellata + 1 frutto

70 kg 1 tazza grande + 5-6 fette + 1 frutto

Alle 7:00-7:30, poi ½-1 banana alle 9:00.

Prima e seconda divisione: il venerdì il pasto pre-gara cade spesso in orario di lavoro. Preparatelo il giorno prima in un contenitore: pasta o riso con una proteina magra.