

SPUNTINI



BAMBINI E ADOLESCENTI

- 1 vasetto di yogurt + 1 frutto di stagione (aggiungi un pizzico di cannella per dare dolcezza naturale!).
- Lo snack da bere: 1 frullato fatto in casa con latte e la tua frutta preferita.
- 1 piccolo panino con un filo d'olio EVO e pomodoro, oppure 1 pacchetto di crackers abbinato a un cubetto di parmigiano.
- Solo 1 frutto? Certo, un frutto fresco è lo spuntino perfetto anche tutti i giorni!

Merendine confezionate o dolci fatti in casa? Nessun divieto assoluto! Meglio assumerli con frequenza settimanale.



ANZIANI

Con il passare degli anni le proteine diventano fondamentali per proteggere i muscoli; è importante fare degli spuntini preferendo consistenze morbide e facili da masticare e deglutire.

- 1 vasetto di yogurt greco (ricco di calcio e proteine) + 1 cucchiaino di miele o marmellata.
- 1 fetta di pane morbido + 2 cucchiaini di ricotta fresca + 1 cucchiaino di miele.
- 1 cubetto di Parmigiano Reggiano + 1 spremuta d'arancia fresca (o un frutto morbido).

Anche se non si sente la sete, accompagnare sempre lo spuntino con un bel bicchiere d'acqua o una tisana tiepida.



SPORTIVI

Nello sport è importante imparare a gestire il "timing" in base agli allenamenti 1-2 ore prima dell'allenamento: Carboidrati a lento rilascio, senza appesantire lo stomaco.

- 1 fetta di pane con marmellata + 1 frutto fresco
- 1 pacchetto di crackers + 1 frutto.

30-60 minuti prima: Energia pronta all'uso per prevenire i cali di performance!

- Frutta essiccata (2-3 datteri o fichi secchi).
- 1 gel di maltodestrine (per allenamenti intensi).

Dopo l'allenamento: Recupero muscolare e ripristino delle scorte energetiche.

- 1 vasetto di yogurt al naturale + cereali.
- qualche cubetto di parmigiano + grissini o taralli.

Ascoltare sempre il corpo. Valutare la risposta soggettiva in termini di digestione ed energia per trovare lo spuntino perfetto.



AFFIDATI AD UN DIETISTA!

*“il **DIETISTA** è il professionista che applica la scienza dell'alimentazione e della nutrizione per promuovere la salute, prevenire e trattare le patologie, ottimizzando la salute di individui, gruppi, comunità e popolazione”*

(ICDA, International Confederation of Dietetics Associations)