

# ALLENA IL GUSTO

Dark kitchen per sportivi



# A CHI CI RIVOLGIAMO

(Tendenze statistiche e report scientifici)

Open Access Article

## Sports Nutrition Knowledge and Carbohydrate Intake in Young Male Elite Football Players: Insights from a Case Study of HNK Hajduk Academy

by Marta Tomljanovic <sup>1</sup>, Ana Kezic <sup>1\*</sup>, Mario Tomljanovic <sup>1</sup> and Daniela Čačić Kenjerić <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Kinesiology, University of Split, 21000 Split, Croatia

<sup>2</sup> Faculty of Food Technology, University of Osijek, 31000 Osijek, Croatia

\* Author to whom correspondence should be addressed.

*J. Funct. Morphol. Kinesiol.* 2025, 10(2), 169; <https://doi.org/10.3390/jfmk10020169>

Submission received: 5 March 2025 / Revised: 30 April 2025 / Accepted: 9 May 2025 / Published: 11 May 2025

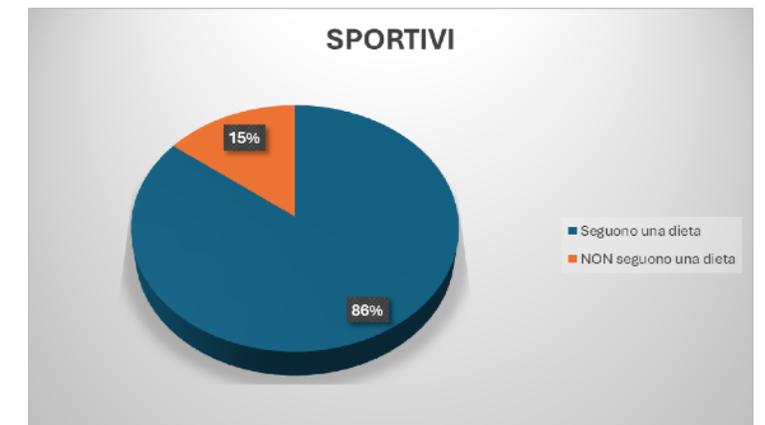
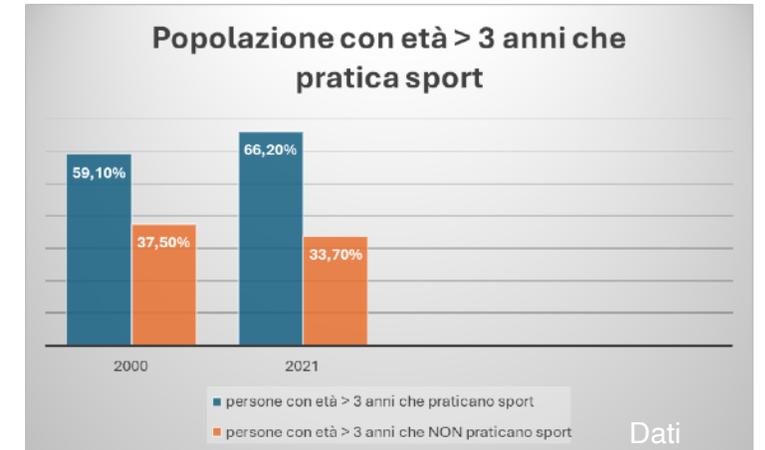
> *J Acad Nutri Diet.* Marzo 2016;116(3):501-528. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006.

## Posizione dell'Accademia di Nutrizione e Dietetica, dei Dietisti del Canada e dell'American College of Sports Medicine: Nutrizione e Prestazioni Atletiche

D Travis Thomas <sup>1</sup>, Kelly Anne Erdman <sup>2</sup>, Louise M. Burke <sup>3</sup>

Affiliazioni + espandere

PMID: 26920240 DOI: 10.1016/j.jand.2015.12.006



# NUTRIRE CHI VIVE DI SPORT

- Offrire piatti ricchi di proteine di alta qualità
- Bilanciare carboidrati complessi e fibre
- Utilizzare grassi sani
- Fornire piatti facilmente digeribili
- Fornire un adeguato apporto di micronutrienti
- Idratazione durante e dopo il pasto
- Fornire piatti pre e post allenamento
- Proporre piatti a basso contenuto di grassi saturi e zuccheri
- Promuovere porzioni equilibrate
- Educare e informare il cliente sulla dieta sportiva



# PROPOSTA VEGETARIANA

FINTO CUSCUS CON GAZPACHO D'ANGURIA



# PROPOSTA DI COLAZIONE/BRUNCH

TOAST CON TACCHINO E TZATZIKI DI  
MELA VERDE

E

TOAST CON UOVO PERIODICO E  
HUMMUS DI AVOCADO E FAVE



# PROPOSTA DI SNACK PRE E PASTO POST-GARA

- BARRETTA PRE-GARA
- RAMEN POST-GARA



# PROPOSTA DI DIETA MEDITERRANEA

PIZZA IN PADELLINO



**GRAZIE PER  
L'ATTENZION  
E!**

