

ALLENAILGUSTO

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 ¹, Ana Kezic ^{1,*}, Mario Tomljanovic ¹ and Daniela Čačić Kenjerić ²

¹ Faculty of Kinesiology, University of Split, 21000 Split, Croatia

² 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.

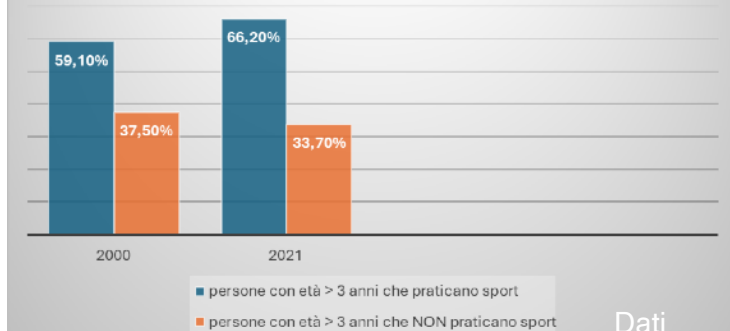
Posizione dell'Accademia di Nutrizione e Dietetica, dei Dietisti del Canada e dell'American College of Sports Medicine: Nutrizione e Prestazioni Atletiche

D Travis Thomas ¹, Kelly Anne Erdman ², Louise M. Burke ³

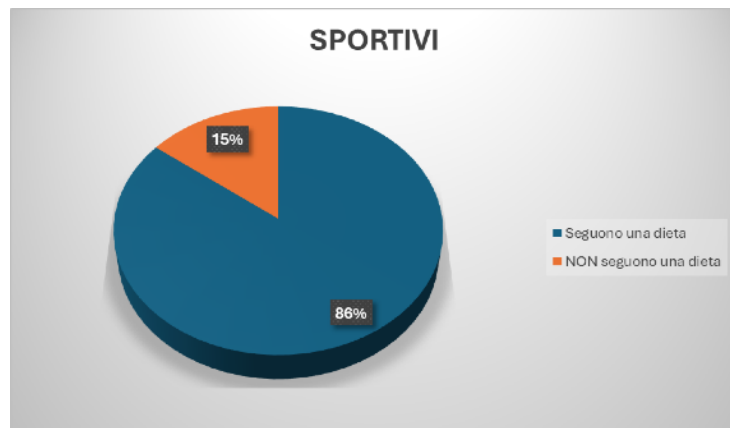
Affiliazioni + espandere

PMID: 26920240 DOI: [10.1016/j.jand.2015.12.006](https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006)

Popolazione con età > 3 anni che pratica sport



SPORTIVI



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!**

