

# A Cena Sportivamente

*Menù ideato dal Dott. Luca Gatteschi,*



*base della cena pre-partita nella finale dei Mondiali di Calcio di Germania 2006 vinti dalla Nazionale di calcio italiana.*

*Per noi una REALE cena pre-gara perfetta!*

**Bresaola con grana e rucola**

**Bruschetta al pomodoro**

**Bruschetta con olio extravergine di oliva**

*Il pomodoro è ricco di vitamina A e C ed è un potente antiossidante. L'olio extravergine d'oliva è ricco di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi che contribuiscono ad abbassare il colesterolo cattivo (Ldl) e ad innalzare quello buono (Hdl)*

\*\*\*\*\*

**Riso integrale con verdure**

**Penne con bresaola, zucchine e pomodorini**

*Un'abbondante porzione di carboidrati permette di accrescere le scorte di glicogeno muscolare ed epatico prima dell'attività fisica. L'utilizzo di un prodotto integrale, meglio se arricchito con una piccola quota di proteine (come la bresaola), contribuisce a mantenere bassi i livelli di glicemia nel sangue*

**Petto di pollo grigliato  
Sformato di verdure**

*Un'adeguata quantità di proteine contribuisce a mantenere il giusto tono muscolare, ma è importante non eccedere per evitare di affaticare fegato e reni. Prima dell'attività è consigliabile preferire la carne bianca (o il pesce) a quella rossa*

\*\*\*\*\*

**Crostata ai mirtilli**

*Il mirtillo è un potentissimo antiossidante che aiuta a combattere i radicali liberi prodotti con lo sforzo. In più mantiene in piena efficienza il sistema cardiocircolatorio e allevia il peso delle gambe stanche*

\*\*\*\*\*

**Vino abbinato dal sommelier**

*Durante la cena saranno illustrati con maggiore precisione i principi che stanno alla base della corretta alimentazione dell'atleta e quali sono i piatti da privilegiare alla vigilia di un appuntamento importante*

**Ore 20.30 presso "Osteria La Fratellanaza"**