

## I CONSIGLI NUTRIZIONALI di BORA - hansgrohe

### La salute inizia in cucina

Ecco perché noi di BORA - hansgrohe utilizziamo esclusivamente alimenti naturali, coltivati con metodi biologici e perlopiù non lavorati. A cosa serve, infatti, caricare il corpo di additivi e sostanze chimiche? Per noi non ha alcun senso. Per noi, alimentazione e salute sono uno stile di vita.

Ma invece di adottare restrizioni estreme, che portano sempre a un successo di breve termine, introduciamo un'alimentazione sana e gustosa nella nostra vita quotidiana. Non si tratta quindi di limitazioni, ma di alternative sane. In questo modo riusciamo a conseguire gli obiettivi desiderati a lungo termine.

### Le nostre regole fondamentali per quanto riguarda l'alimentazione?

- Utilizzare di rado lo zucchero raffinato
- Cucinare i carboidrati, come ad esempio riso, patate, miglio, quinoa, pasta di farro, preferibilmente freschi
- Proteine animali di alta qualità (ad es. pesce, carne, uova) e proteine vegetali (grano, frutta a guscio, legumi)
- Assumere una quantità sufficiente di grassi sani
- Bere poco latte vaccino
- Utilizzare poco fruttosio
- Consumare frutta il più possibile

### Keep it simple

- Evita gli alimenti trattati
- Bevi acqua a sufficienza
- Consuma i pasti con calma
- Mangia in un ambiente rilassato
- Mangia lentamente masticando bene
- Mangia fino a sentirti sazio, ma non pieno
- Inizia la giornata sempre con la stessa routine
- I grassi non sono sempre un male
- Acquista prodotti locali e prodotti bio
- Non rinunciare, ma cerca alternative
- Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti chiede
- Evita additivi artificiali
- Pratica ogni giorno movimento per un'ora oppure fai 10.000 passi
- Prenditi del tempo per te

### L'essenziale: Riso & pasta

Non deve sempre essere pasta. Ulteriori alternative per le fonti di energia a lungo termine sono: riso integrale, riso basmati, quinoa, patate, patate americane, zucca, tutte fonti energetiche che il corpo consuma lentamente e che si possono scegliere come sostituto degli spaghetti.

## Prima colazione

### Frullati e succhi

- I frullati verdi freschi sono vere e proprie bombe immunizzanti, da bere preferibilmente il mattino appena alzati. Riempiono lo stomaco e possono essere assunti anche poco prima dell'allenamento mattutino.
- Inoltre, si prestano alle combinazioni più svariate:
  - o Ortaggi a foglia (cavolo, spinaci, verza)
  - o Barbabietola, carote
  - o Anguria, arance, diversi tipi di frutti d'albero e di bosco (mirtilli, gelsi, lamponi, melograno, ananas, papaya, ecc.)
  - o Per frullati più ricchi, latte di riso, di cocco, di mandorla o d'avena.
  - o Superfood (acai, aronia, maca, moringa)
  - o Piante erbacee fresche (menta, gemme, germogli)
  - o Zenzero e altre spezie (curcuma, peperoncino, pepe di Caienna, ecc.)

### Porridge/Müsli

- Mischiare fiocchi di diversa tipologia (farro, avena, grano saraceno) con amaranto soffiato o grano saraceno, noci di tigre, ecc.), meglio se immersi in sufficiente acqua la sera prima
- Il mattino seguente, scaldare con cura aggiungendo ulteriore acqua o latte di frutta a guscio o vegetale e, a seconda dei gusti, nobilitare con i seguenti prodotti:
  - o Frutti diversi di stagione
  - o Frutta a guscio (dopo averla anch'essa messa a mollo la sera prima)
  - o Latte di frutta a guscio o vegetale (mandorla, riso, avena, cocco)
  - o Latte di capra o pecora, yogurt naturale
  - o Frutta secca, Goji, bacche di aronia, ecc.
  - o Semi di chia, semi di lino
  - o Miele, sciroppo d'acero, cannella, cardamomo, noce moscata, ecc.

### Pane

Pane integrale con lievito naturale

### Uova

Al mattino serviamo omelette con avocado, insieme a frutta, porridge e frullati.

### Bevande

- Tè (tè verde, tè alle erbe, zenzero)
- Succhi e frullati preparati al momento (frutta e verdura di stagione)
- Acqua

### Recovery Food

Viene preparato perlopiù la sera prima per essere pronto in pullman per gli atleti dopo la corsa:

- Riso, pasta o patate con salsa di verdure (ad es. salsa di pomodoro) oppure pesto e parmigiano o feta
- Panini con pomodori freschi, avocado, erbetto, mozzarella, pesto rosso
- Pizza al farro con ortaggi e mozzarella

## **Pranzo/cena**

### **Antipasti**

- Diverse insalate fresche (pomodori, carote, barbabietole, insalata verde, cetrioli)
- Avocado
- Insalata di lenticchie/quinoa/miglio/ceci/couscous
- Verdure fresche, a crudo oppure brevemente saltate, pomodori, peperoni, melanzane, zucchine, ecc.
- Formaggio di capra, pecora, parmigiano
- Diversi frutti a guscio, gherigli, semi, germogli
- Piante erbacee fresche

### **Insalate e condimento**

- Mescolare un po' di succo di limone con erbacee fresche (prezzemolo, basilico, crescione) e olio di alta qualità (olio d'oliva, olio di semi di zucca)
- Insaporire con sale dell'Himalaya e pepe.

### **Piatto principale**

- Carne magra o pesce (salmone o pesce bianco, pollo biologico, petto di tacchino, manzo biologico); niente maiale
- Contorni di carboidrati quali farina integrale, kamut, polenta, patate, riso, miglio
- Ortaggi verdi (broccoli, cavoli, coste, spinaci), ma anche altre tipologie (zucchine, melanzane, peperoni, carote, ecc.)
- Legumi: Piselli, ceci, lenticchie, fagioli
- Diverse spezie fresche, olio di alta qualità, semi, germogli, cereali

### **Dolce**

- Frutta di stagione
- Budino di chia con mousse ai frutti di bosco
- Torte (torta di zucchine, torta di carote, ecc.) contenenti la quantità più elevata possibile di farina integrale e frutta a guscio e preferibilmente senza zucchero (frutta, cacao, noci, mousse di frutta secca, ecc.)
- I nostri dessert vengono preparati perlopiù con uova, farina di mandorle, semi di chia, latte di cocco, sciroppo d'acero, miele e frutta a guscio

### **Spuntini**

- Frutta di stagione
- Wafer di riso, eventualmente con mousse di noci o frutta
- Latte a base di noci o vegetale (mandorla, riso, cocco) con fiocchi d'avena
- Latte di capra, latte di pecora o yogurt naturale
- Müsli
- Frutta a guscio, gherigli, frutta secca, miscela di uva e nocciole

### **Olio**

- Gli oli di alta qualità come l'olio di lino, l'olio di noci o anche quello di canapa, presentano un contenuto ideale di acidi grassi omega 3 e omega 6
- Olio di semi di uva e di zucca, nonché olio d'oliva spremuto a freddo per insalate e ortaggi
- Per la cottura al forno e la frittura utilizzare strutto o olio di cocco o burro.