

ALIMENTAZIONE e SPORT



Le regole generali, gli alimenti fondamentali, le porzioni giuste e gli schemi alimentari dedicati a chi fa sport (a tutte le età).



HAMMURABI®

GRANO ANTICO DI ECCELLENZA

«L'allenamento è importante anche a tavola» Jury Chechi

1. LE REGOLE GENERALI

Nutrirsi bene, e adeguatamente!

Nella sua semplicità, questa è sempre la regola più importante. Infatti, a prescindere dal fatto che vi stiate dedicando ad uno sport agonistico o meno, è importante assumere il giusto quantitativo di calorie in relazione allo sforzo che state per fare. E, oltre alla quantità, è la qualità dell'energia che fa la differenza nella dieta di chi fa sport e conduce una vita attiva.



L'importanza della qualità...

Un concetto generale e che vale per ogni consiglio legato all'alimentazione (e utile per tutti, nella vita quotidiana) è l'attenzione alla qualità del cibo che mangiamo. Vanno sempre preferiti alimenti freschi, della cui origine si è certi, possibilmente italiani. E, se si tratta di prodotti confezionati è necessario accertarsi della loro qualità e di eventuali ingredienti aggiunti (conservanti, aromi, etc) leggendo attentamente l'etichetta che, per legge, contiene anche importanti informazioni nutrizionali.

Idratazione: bevete tanta acqua!

Durante le nostre attività quotidiane e, a maggior ragione, quando si fa sport il nostro corpo tende a disidratarsi. Per questa ragione è molto importante idratarsi correttamente assumendo giuste quantità di acqua (abitudine fondamentale prima, durante e dopo l'attività fisica). Bere molta acqua, inoltre, aiuta il nostro corpo a recuperare i sali minerali persi nel processo di sudorazione. Assumere integratori a base di potassio e di magnesio può essere una risorsa in più per recuperare le forze dopo lo sport.



2. ALIMENTI E PRINCIPI ALIMENTARI

I principi alimentari, intesi come costituenti essenziali degli alimenti, ci guidano nella classificazione degli alimenti. Conosciamoli meglio.

Carboidrati complessi.

Sono macromolecole che per la loro struttura vengono digerite e assorbite lentamente dall'organismo, fornendo un'energia che dura diverse ore. È proprio questa energia viene sfruttata per compiere l'attività fisica durante un allenamento. Si trovano principalmente nella pasta, nel pane e nei cereali.

Carboidrati semplici (zuccheri).

Forniscono energia immediata al nostro corpo, per questo sono utili nella fase di "recupero", che segue l'allenamento. Si trovano nel miele, nel comune zucchero (saccarosio) e nella frutta (fruttosio) che è la fonte da preferire perché offre anche alte dosi di vitamine, sali minerali ed antiossidanti.

Proteine.

Sono complessi organici complessi, costituiti da amminoacidi. E sono i "mattuni" della massa muscolare, oltre ad assolvere a numerose funzioni biologiche. Gli alimenti più ricchi di proteine sono carne, latticini, uova, legumi e pesce

Grassi (lipidi).

Sono i nutrienti che offrono maggiore energia (9 kcal/g) e sono importanti per il funzionamento del corpo ma vengono utilizzati dall'organismo soprattutto per l'accumulo del tessuto adiposo.

Anche lo sportivo, quindi, nonostante bruci molte calorie con l'allenamento, deve limitarne il consumo per non ingrassare, prediligendo i grassi insaturi

(presenti negli oli, nelle noci e in vari semi), che proteggono i vasi sanguigni.

Vitamine e sali minerali.

Indispensabili, come l'acqua sono anch'essi fra i principi alimentari e sono presenti in numerosi alimenti.

I CINQUE GRUPPI ALIMENTARI FONDAMENTALI

Gruppo	Alimenti principali	Nutrienti principali
1. Cereali e tuberi	Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, patate, cereali per la prima colazione, ecc.	Amido (zucchero complesso), vitamine del gruppo B, proteine di scarsa qualità
2. Frutta e ortaggi	Frutta, ortaggi e legumi freschi*	Fibra, vitamine, minerali e zuccheri semplici. I legumi contengono proteine di buona qualità*
3. Latte e derivati	Latte, yogurt, latticini e formaggi	Calcio, proteine di ottima qualità, vitamina A e vitamina B2
4. Carne, pesce e uova	Carni bianche e rosse, prodotti della pesca (pesci, molluschi, crostacei, ecc.), uova	Minerali (zinco, rame e ferro), proteine di ottima qualità, vitamine del gruppo B
Legumi secchi	Fagioli, ceci, lenticchie, ecc.	Contengono anch'essi oligoelementi e proteine di buona qualità*
5. Grassi da condimento	Origine vegetale: olio extravergine di oliva, olio di semi, ecc. Origine animale: burro, panna, strutto, lardo, ecc.	Elevato apporto di energia, acidi grassi essenziali (oli vegetali e oli di pesce), vitamine liposolubili

3. LE PORZIONI GIUSTE?

Dopo aver conosciuto i gruppi di riferimento degli alimenti, consideriamo la loro quantità.

Un punto di partenza importante per modulare, successivamente, una proposta di dieta più specifica per chi fa sport

Le porzioni giornaliere consigliate nella tabella successiva sono una mera indicazione utile solo per definire un valore di partenza, da ridurre o da aumentare sulla base delle considerazioni specifiche formulate nel prosieguo del manuale per ciascun principio alimentare. Infatti, le esigenze dei singoli individui sono estremamente diverse tra loro in base all'età, al sesso, allo stile di vita e perfino alle condizioni ambientali, tanto da non poter essere indicate schematicamente.

PORZIONI GIORNALIERE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI

Porzioni giornaliere consigliate	Alimento	g/per porzione
0-1	Tuberi	200
3-4	Pane	50
0-1	Prodotti da forno	50
	Pasta o riso*	80/100
1	Pasta fresca all'uovo	120
	Pasta fresca o ripiena	180
2-4	Insalate	50
	Ortaggi	250
	Frutta	150
2	Latte (1 bicchiere)	125
	Yogurt (1 vasetto)	125
0-1	Formaggio stagionato	50
	Formaggio fresco	100
	Carni fresche	100
	Carni conservate	50
1	Pesce	150
	Uovo (1)	circa 50
0-1	Legumi freschi	100
	Legumi secchi	30
3	Olio (1 cucchiaio)	10
	Burro	10
0-1	Margarina	10

* Nelle minestre la porzione va dimezzata.

Il pane va consumato tutti i giorni nelle porzioni indicate. I prodotti da forno possono essere consumati a colazione o fuori pasto. Per i secondi piatti, si consigliano, nell'arco della settimana, le seguenti frequenze di consumo:

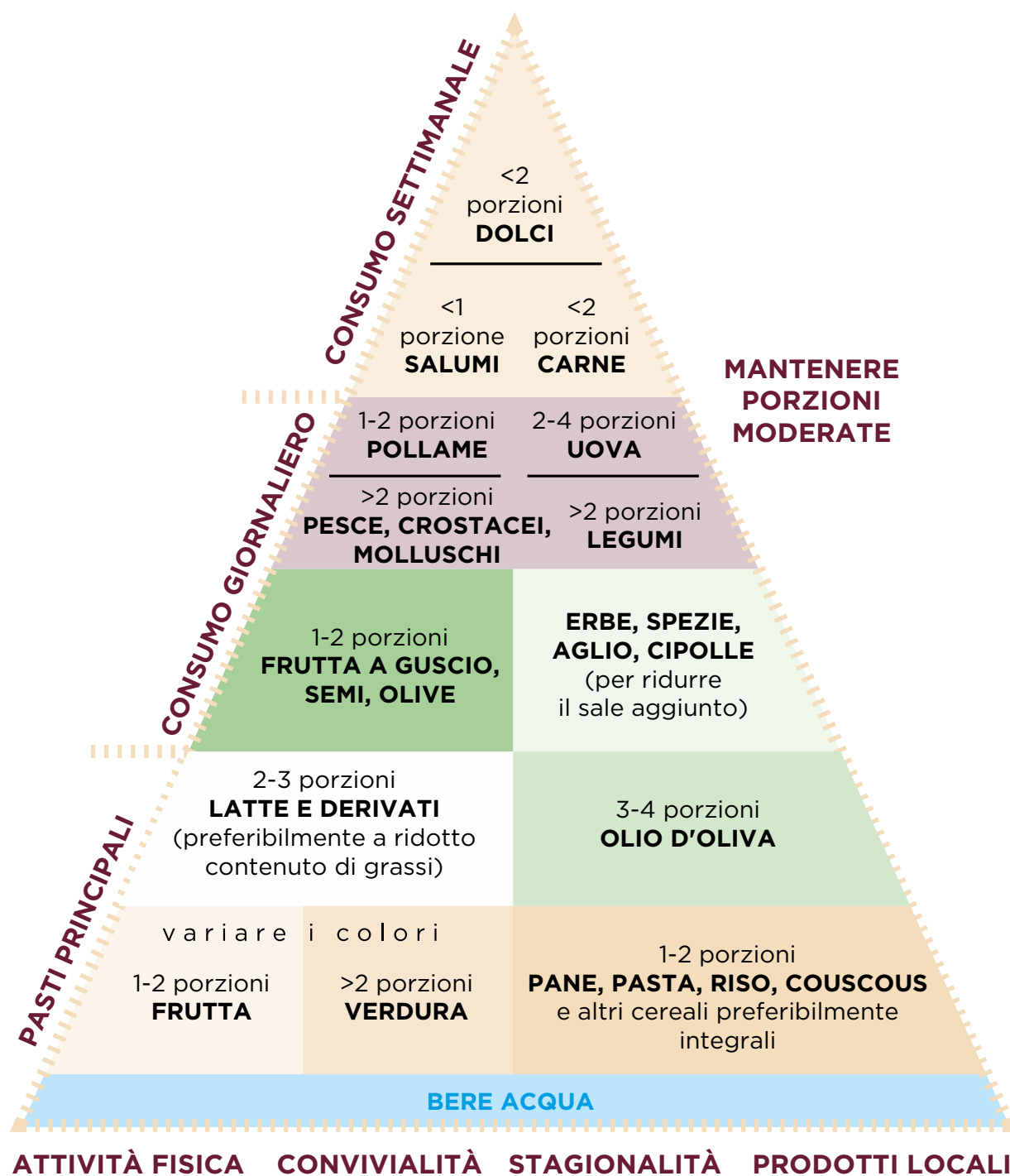
3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi.

Almeno 1-2 volte la settimana, il secondo piatto va sostituito con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle porzioni indicate da ognuno dei due alimenti. Il latte o lo yogurt vanno consumati tutti i giorni (2 porzioni).

Una tazza di latte equivale a circa 2 bicchieri. Tra le porzioni di verdure e ortaggi (2-4) viene inclusa un'eventuale porzione di minestrone o passato di verdure, nonché una porzione utilizzata quale condimento per pasta e riso (zucchine, melanzane, funghi, pomodori freschi, carciofi, asparagi, ecc.). Le porzioni di frutta e succo di frutta si possono consumare anche fuori pasto. Per i grassi da condimento è preferibile utilizzare sempre l'olio di oliva, mentre il burro o la margarina sono ammessi saltuariamente.

4. LA PIRAMIDE “MEDITERRANEA”

La piramide alimentare mediterranea è un modo per raffigurare in un'unica immagine la frequenza con la quale i diversi alimenti dovrebbero essere parte delle diete di ognuno di noi.



La presente piramide alimentare, con indicazioni di breve periodo (una giornata) e di medio periodo (una settimana) è rivolta a tutti gli individui di età compresa fra i 18 e 65 anni. **Questa formulazione (la più recente) tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l'importanza basilare dell'attività fisica, della convivialità a tavola e dell'abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale.**

5 PER LO SPORT: COSA, QUANTO, QUANDO!

Quanto e quando mangiare se fai sport abitualmente?

Il menù più idoneo per lo sportivo deve essere il più possibile bilanciato nell'arco della giornata, perciò è opportuno frazionarlo in: **tre pasti principali in cui vanno assunti carboidrati complessi a basso indice glicemico** (come pane, pasta, riso e cereali integrali), **proteine e grassi, meglio se di origine vegetale**. I pasti principali vanno integrati con vari spuntini, da organizzare in base all'orario in cui viene svolto l'allenamento, a base di zuccheri semplici (frutta e dolci), proteine (per esempio yogurt e latte, con cui realizzare dei gustosi frullati) e anche una piccola quantità di grassi insaturi come quelli contenuti nella frutta secca.

Ricorda, però, che per lo sportivo il momento in cui gli alimenti vengono assunti è una discriminante di primaria importanza nel programma alimentare! la regola generale è, infatti, quella di rispettare i tempi di digestione dell'organismo prima degli allenamenti e le sue naturali necessità di recupero dopo lo sforzo. **L'attività fisica, quindi, andrebbe svolta almeno due o tre ore dopo un pasto, e va sempre seguita da un adeguato spuntino post-allenamento per reintegrare i nutrienti perduti.**

Qualche esempio di menù per lo sportivo.

Vediamo un menù "esempio" per chi pratica sport di resistenza, come gli sciatori, i ciclisti e i calciatori (peso pari a 75 kg):

Colazione	200 ml di latte parzialmente scremato + 4 fette biscottate
Spuntino	un frutto o un succo di frutta (200 ml)
Pranzo	80 g di pasta o riso + carne bianca a scelta tra: petto di pollo (200 g), tacchino (150 g), lonza o filetto di maiale (150 g), scaloppina di vitello (150 g), oppure pesce (200 g) o legumi freschi (90 g) o già lessati (200 g), oppure ricotta. Solo 2 volte a settimana si possono consumare anche carni trasformate, come bresaola (130 g) e prosciutto crudo (90 g), in quanto troppo carichi di sodio. Non consumare più di 2 uova a settimana (sono particolarmente ricche di colesterolo) + un contorno di verdura o di ortaggi + 15 g di olio d'oliva (3 cucchiaini) + un frutto.
Merenda	yogurt (125 g)
Cena	Un secondo piatto a scelta come a pranzo + 60 g di pane o 250 g di patate + un contorno di verdura o di ortaggi + 15 g di olio d'oliva + un frutto.

Per chi pratica sport di forza (body building, gare di sprint), invece, la dose proteica giornaliera dovrebbe essere maggiore (1,8 g per ogni kg di peso corporeo, rispetto a 1,4 g degli sport di resistenza) poiché proprio le proteine sono essenziali per la costruzione e l'aumento della massa muscolare e della sua potenza.


Per il resto, invece, dosi e tipologie di alimenti sono gli stessi per entrambi i menù.

4. SPORT E DIETA NELLE VARIE FASI DELLA VITA

Poiché non esiste un'unica dieta adatta per tutti gli sport, bisogna sempre considerare che il regime alimentare di uno sportivo - oltre ad essere adeguato non solo alle energie consumate, ma anche alla tipologia di allenamento svolto - va ulteriormente differenziato in base all'età. Se questo aspetto viene trascurato c'è il rischio che l'esercizio fisico risulti inefficace o addirittura dannoso! Ecco perché, quindi, **bisogna sempre variare la dieta in base a tutte le esigenze del singolo individuo (salute, età, particolari condizioni fisiche) e sport praticato.**

In età adulta, per esempio, se il soggetto non ha mai praticato attività fisica regolarmente, la dieta deve essere modificata poco per volta, così come l'allenamento deve avvenire in modo graduale. L'apporto calorico, infatti, dovrà aumentare proporzionalmente all'intensità e alla durata dell'esercizio fisico. Il regime alimentare, inoltre, deve prevedere un adeguato apporto di calcio e sali minerali, indispensabili per la struttura ossea.

In età pediatrica, l'attività fisica deve avere come obiettivo la crescita ossea, quindi sono consigliati i movimenti che vincono la forza di gravità attraverso il salto e la corsa (marcia, ginnastica, aerobica, danza, i giochi con il pallone). L'alimentazione, quindi, deve prevedere un buon introito di calcio attraverso latte e yogurt, ma anche di frutta, verdura e pesce, fonte di fosforo necessario per la mineralizzazione ossea.

A photograph showing a woman and two children riding bicycles on a dirt path in a forest. The woman is in the center, wearing a blue helmet and a blue backpack. The children are on either side of her, also wearing helmets. They are all smiling and looking towards the camera. The background is a lush green forest with tall trees.

**In età pediatrica,
l'attività fisica
deve avere
come obiettivo
la crescita ossea**

5 LE DONNE SPORTIVE E LA DIETA

Una dieta scorretta o eccessivamente ipocalorica, non di rado seguita dalle atlete molto magre (soprattutto ballerine e ginnaste), può provocare irregolarità del ciclo mestruale fino ad una vera e propria amenorrea. Ciò avviene in risposta al blocco della produzione di ormoni da parte dell'organismo che, in carenza di nutrienti, evita così l'ulteriore perdita di elementi essenziali, come il ferro. **L'alimentazione della donna sportiva, dunque, non deve essere troppo restrittiva ma procurare amminoacidi, proteine e sali minerali a sufficienza per garantire i naturali processi biologici.**



I cibi più adatti per ogni tipo di attività fisica

Se è vero che ogni sportivo dovrebbe avvalersi di un'alimentazione sana e bilanciata, come abbiamo visto non è altrettanto vero che lo stesso regime alimentare sia adatto a tutti i tipi di allenamento.

Le esigenze alimentari, infatti, variano in base alla tipologia di sport praticato, nelle pagine seguenti ne vediamo alcuni esempi...

6 ■ SPORT AEROBICI E DI RESISTENZA

CORSA, CICLISMO, SCI DI FONDO

Poiché determinano un notevole dispendio energetico, queste discipline, tra cui rientrano anche i cosiddetti sport di combattimento, come scherma, boxe e lotta, sono finalizzate ad aumentare le scorte di glicogeno, una molecola che immagazzina glucosio e lo rilascia alle cellule muscolari durante lo sforzo.

Quindi **la dieta dovrà essere basata soprattutto sul consumo di carboidrati complessi (pasta, riso, pane e cereali) nei pasti principali, in minore quantità di zuccheri semplici (frutta, marmellate e miele) da preferire in occasione degli spuntini.**

Va limitato, invece, il consumo di grassi.

La dieta dovrà essere basata sul consumo di carboidrati complessi

Va limitato il consumo di grassi.



7 SPORT DI FORZA

■ SOLLEVAMENTO PESI, GARE DI SPRINT, BODY-BUILDING

Prevedono un incremento della massa muscolare, per cui le diete da seguire devono contenere una quantità di proteine maggiore rispetto a quelle standard (1,8 g di proteine per ogni chilo di peso corporeo). Fondamentale è anche l'assunzione di buone quantità di acidi grassi polinsaturi e omega 3, per mantenere i muscoli tonici e funzionali.

Non dovranno mai mancare, dunque, oli vegetali e frutta secca oleosa (arachidi, mandorle, noci), che, tra l'altro, apportano anche buone quantità di magnesio, importante per il rilassamento muscolare post-allenamento.

Attenzione, però, alla qualità delle proteine: sarebbe deleterio fare scorpacciate di carni grasse e uova poiché questi cibi contengono anche grassi saturi e colesterolo, che non fanno certe bene alla salute, né dello sportivo né di chiunque altro! Meglio scegliere, al contrario, pesce e carni magre. Naturalmente, oltre alle proteine, questi atleti che hanno come obiettivo primario il potenziamento dei propri muscoli dovrebbero assumere anche una buona percentuale di carboidrati, indispensabili sia come fonte di energia che per una corretta metabolizzazione delle proteine, senza dimenticare che anche una minima quantità di grassi è indispensabile al corretto funzionamento dell'organismo.

Gli atleti che hanno come obiettivo primario il potenziamento dei propri muscoli dovrebbero assumere una buona percentuale di carboidrati



8 SCHEMI ALIMENTARI

Le seguenti proposte nutrizionali (differenziate per sesso e in funzione dell'orario di allenamento) hanno mero titolo indicativo per suggerire al lettore come definire, con l'aiuto di un esperto e in base allo stato di salute, al conseguimento o meno delle modificazioni ponderali e strutturali perseguite ed ai risultati pratici dell'allenamento, il proprio programma nutrizionale ideale.

ALLENAMENTO IN PAUSA PRANZO

UOMO 35-45 anni - 70 Kg - (2500 kcal/die)

Colazione	Latte o yogurt parzialmente scremato (200 ml) + cereali o biscotti secchi (40 g) + spremuta (250 ml) + pane (50 g) + 1 uovo sodo
Spuntino	Torta senza creme (60 g) o panino con prosciutto crudo o bresaola (40 g) + spremuta di agrumi (200 ml) + 1 frutto di stagione
Pranzo	Insalata mista + carni magre o pesce (100-120 g) cucinati alla griglia o al vapore
Merenda	Crackers (1 pacchetto) o 4 biscotti secchi o latte o yogurt parzialmente scremato (150 ml) + frutta tagliata (150 g)
Cena	Pasta o riso (80-100 g) + carni o pesce (100-120 g) cotti senza aggiunta di grassi e aromatizzati con erbe o spezie o formaggi stagionati (50 g) o freschi (100 g) + pane (60 g) + verdura cotta al vapore (200 g) e 1 frutto di stagione. Condimento da ripartire nel corso della giornata 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva

ALLENAMENTO SERALE

UOMO 35-45 anni - 70 Kg - (2500 kcal/die)

Colazione	Latte o yogurt parzialmente scremato (250 ml) + cereali o biscotti (70 g) + spremuta (250 ml)
Spuntino	Panino, integrale o ai cereali, con prosciutto crudo o bresaola (40 g) o 1 toast non farcito + spremuta di pompelmo (200 ml) + 1 frutto di stagione
Pranzo	Pasta o riso (80 g) conditi con pomodoro fresco e basilico + carni magre o pesce (100-120 g) cotti al vapore, al cartoccio senza aggiunta di grassi o alla griglia + pane, preferibilmente integrale (60 g) + verdura fresca con pinzimonio di olio e limone (200 g) e 1 frutto di stagione
Merenda	Crackers (1 pacchetto) o 4 biscotti secchi o latte o yogurt parzialmente scremato (150 ml)
Cena	Minestra di legumi + pasta o riso (70 g) come piatto unico con verdura cotta al vapore (150 g) oppure pasta o riso (50 g) + carni bianche o pesce (100-120 g) cotti senza aggiunta di grassi o formaggi stagionati (50g) o freschi (100 g) + pane (60 g) + verdura cotta al vapore (200 g) e 1 frutto di stagione. Condimento da ripartire nel corso della giornata 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva

DONNA 35-45 anni - 60 Kg - (2000 kcal/die)

Colazione	Latte o yogurt parzialmente scremato (200 ml) + cereali o biscotti secchi (40 g) + spremuta (250 ml) + pane (50 g) + 1 uovo sodo
Spuntino	Torta senza creme (60 g) o panino con prosciutto crudo o bresaola (40 g) + spremuta di agrumi (200 ml) + 1 frutto di stagione
Pranzo	Insalata mista + carni magre o pesce (100-120 g) cucinati alla griglia o al vapore
Merenda	Frutta (150 g) + 4 biscotti secchi con latte o yogurt parzialmente scremato (150 ml)
Cena	Pasta o riso (80 g) conditi con pomodoro fresco e basilico + carni o pesce (100 g) o formaggi freschi (50 g) + pane (60 g) + verdura cotta al vapore (200 g) e 1 frutto di stagione. Condimento da ripartire nel corso della giornata 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

DONNA 35-45 anni - 60 Kg - (2000 kcal/die)

Colazione	Latte o yogurt parzialmente scremato (125 ml) + cereali o biscotti secchi(30 g) + spremuta (250 ml) + zucchero o miele (1 cucchiaino)
Spuntino	1 pacchetto di pavesini o crackers + spremuta di pompelmo o agrumi misti (120 ml) + 1 frutto di stagione
Pranzo	Pasta o riso (70 g) + carni magre o pesce (80-120 g) + verdure crude o cotte al vapore (200 g) + pane (40 g)
Merenda	1 frutto + 4 biscotti secchi con latte o yogurt parzialmente scremato (150 ml)
Cena	Pasta o riso (40 g) + carni bianche o pesce (100 g) cotti al vapore, al cartoccio o alla griglia con erbe aromatiche o formaggi (50 g) + pane, preferibilmente integrale (50 g) + verdura cotta al vapore (200 g) e 1 frutto di stagione. Condimento da ripartire nel corso della giornata 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

9

I CARBOIDRATI

■ LO SPORT E LA VITA DI TUTTI I GIORNI

«I carboidrati sono la principale fonte di energia per l'uomo. Spesso esclusi, erroneamente, dalla dieta di chi fa esercizio per dimagrire, i carboidrati sono invece un alimento fondamentale per chi fa sport e conduce una vita attiva.»

...parola di Jury Chechi!

Se dovessimo scegliere un nutriente tanto importante per la nostra sana alimentazione quanto "vittima" di pregiudizi sbagliati da parte di molti, di sicuro gli esperti di nutrizione indicherebbero i carboidrati (anche detti glucidi, o glicidi). Va infatti subito chiarito che, in una dieta equilibrata, per sportivi e non, i carboidrati non dovrebbero mai mancare. Ma andiamo per ordine...

Prima di tutto: cosa sono i carboidrati? Costituiti da atomi di carbonio, idrogeno e ossigeno, i carboidrati sono composti chimici organici che forniscono gli elementi essenziali di cui il nostro corpo ha bisogno per la produzione di energia istantanea e per varie e numerose funzioni vitali.

Come sostanze nutritive i carboidrati si trovano in molti alimenti e in varie forme, a seconda della loro struttura molecolare. I più comuni e diffusi negli alimenti sono: gli zuccheri, l'amido e le fibre. Che sono nutrienti molto diversi fra loro. E infatti, proprio in base alla loro composizione, i carboidrati vengono divisi in "semplici" (cioè nutrienti a rapido assorbimento, come gli zuccheri) e "complessi" (cioè nutrienti a lento rilascio, che vengono assorbiti o smaltiti gradualmente durante la digestione, come l'amido e le fibre).

I carboidrati semplici sono presenti naturalmente negli alimenti come frutta e miele e anche in quelli raffinati come lo zucchero bianco.

I carboidrati complessi sono principalmente contenuti in pane, pasta, patate, legumi e riso. E sono questo tipo di nutrienti ad essere particolarmente importanti per chi fa sport. Il loro lento rilascio nell'organismo li rende una vera riserva d'energia, fondamentale



nelle attività fisiche prolungate e impegnative energeticamente come, per esempio, running, ciclismo e nuoto.

Per questo motivo nella dieta di uno sportivo (e non solo, visto che le nostre giornate spesso non sono impegnative solo quando facciamo sport) almeno il 50% del fabbisogno calorico dovrebbe essere garantito dai carboidrati, preferibilmente quelli "buoni".

Volendo distinguere i carboidrati per qualità, i migliori per la dieta sono tutti quelli che aiutano naturalmente (cioè senza essere troppo raffinati) l'organismo a mantenersi in buona salute: frutta fresca o secca, verdure ricche di amidi, cereali integrali, latticini e, soprattutto, la pasta di grano duro e la pasta o il pane integrali. Al contrario i prodotti a base di farine raffinate e i dolci andrebbero consumati con più moderazione e attenzione. Una pasta di qualità, magari integrale, ricca di fibre e altri nutrienti è il classico esempio di pasto a base "carboidrati complessi buoni" perfetto prima (almeno tre ore) dell'attività sportiva in quanto garantisce: un'elevata digeribilità e benefici prestazionali dovuti all'aumento delle scorte di glicogeno per i muscoli. Stesso discorso vale per il post-allenamento e il necessario recupero fisico. Solo durante lo sforzo fisico, particolarmente negli sport di resistenza, è consigliato assumere carboidrati semplici per il rilascio di un'energia immediata.

Uno scarso consumo di carboidrati di qualità, durante un allenamento o semplicemente nel corso di una giornata impegnativa, contribuisce a far esaurire rapidamente le riserve di energia necessarie, portando facilmente a stati di affaticamento.

10. PER CONCLUDERE

Insomma - e non siamo solo noi a dirlo, ma anche studiosi ed esperti nutrizionisti - **la pasta di grano duro e di alta qualità fa bene a chi fa sport, a chi conduce una vita attiva e sostanzialmente a tutti.** Ancor più se la pasta in questione è integrale, ricca di proteine, fibre, minerali e anche facilmente digeribile grazie a un basso indice di glutine.

Queste sono i valori nutrizionali della nostra pasta di grano antico d'eccellenza Hammurabi.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 g

Energia	kJ 1471 - kcal 347	Sale	0,02 g
Grassi di cui: acidi grassi saturi	0,71 g 0,14 g	Ferro (RDA 14 mg)	17,6 mg
Carboidrati di cui: zuccheri	62,0 g 3,7 g	Fosforo (82,6% RDA)	578,2 mg
Fibre	7,0 g	Magnesio (38,7% RDA)	145 mg
Proteine	20 g	Potassio (21,7% RDA)	433,2 mg





HAMMURABI®

GRANO ANTICO DI ECCELLENZA

LA PASTA CHE NON C'ERA, OGGI C'È!

*Una pasta di grano duro
ricca di proprietà nutrizionali,
davvero ideale per chi fa sport
e per il benessere a tutte le età.
E poi tiene perfettamente
la cottura ed è buonissima!*

Parola di

JURY CHECHI



**GRANO ANTICO
MONOCOCCO
INTEGRALE**

100% ITALIANO

**BASSO INDICE DI
GLUTINE INFERIORE AL 15%**

**ALTO CONTENUTO DI
PROTEINE 20%**

**ALTO CONTENUTO DI
FIBRE, MAGNESIO, FERRO,
FOSFORO E POTASSIO**