

A Cena Sportivamente

*Menù ideato dal Dottor Luca Gatteschi e da Giovanni Camorani
prendendo spunto da alcuni piatti consumati dalla nazionale di calcio
durante i mondiali di Germania 2006*

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

Sabato 24 febbraio ore 20 presso il Relais la Fattoria. Euro 35, bevande incluse