Scheda alimenti per la forza del runner

RunRitual - Gianni Avalle, Running coach | Ricevila compilando il modulo della settimana gratuita su runritual.com

Tabella riassuntiva: 10 alimenti per la forza

Alimento	Funzione per la forza	Quando usarlo	Errore da evitare
Uova	Proteine complete + leucina, sintesi muscolare	Colazione giorni intensi	Solo albumi, sprechi nutrienti
Yogurt greco	Caseina a lento rilascio, recupero notturno	Sera post-allenamento	Versioni zuccherate
Pollo/tacchino	Proteine magre ad alto valore biologico	Pasti giorni allenamento	Sempre lo stesso, niente varietà
Salmone/pesce azzurro	Omega-3 + vitamina D, recupero	2 volte a settimana	Pesci grassi fritti
Carne rossa magra	Ferro eme + B12 + creatina naturale	1-2 volte a settimana	Troppa, ogni giorno
Legumi + cereali	Proteine vegetali complete + ferro	Giorni di recupero	Senza cereali, proteine incomplete
Avena/riso/patate	Carboidrati per i lavori di forza	Prima delle sedute intense	Tagliarli i giorni di qualità
Barbabietola	Nitrati, economia di corsa (anche spinaci e rucola)	2-3h prima lavori intensi	Aspettarsi forza pura
Frutta secca + semi	Grassi buoni + proteine + omega-3	Spuntino post-allenamento	Porzioni troppo grandi

Nessun alimento fa miracoli da solo: supporta gli adattamenti che il tuo allenamento costruisce. Prima la dieta, poi l'integrazione mirata. Per un piano personalizzato: runritual.com/settimana-gratuita

Giornata tipo e checklist

RunRitual - Gianni Avalle, Running coach

Giornata tipo del runner (allenamento pomeriggio)

Pasto	Cosa mangiare	Perché
Colazione	Avena + yogurt greco + frutta secca + semi chia	Proteine e carboidrati a lento rilascio
Spuntino pre	Banana o pane con miele (90 min prima)	Leggero, digeribile
Post-allenamento	Uova o pollo + riso + verdure (1-2h)	Riparazione + glicogeno
Cena	Pesce azzurro + patate + spinaci	Omega-3, ferro, recupero
Sera	Yogurt greco o skyr	Caseina per la notte

Mini-checklist per tipo di giornata

- **Giorno forza/palestra:** proteine distribuite nella giornata (uova, yogurt greco), carboidrati sufficienti, recupero con proteine + antiossidanti dopo.
- **Giorno ripetute/salite:** più carboidrati la sera prima e a colazione, proteine complete nel pasto post-allenamento.
- **Giorno lungo:** colazione ricca di carboidrati a lento rilascio, idratazione, recupero con proteine + antiossidanti dopo.
- **Giorno recupero:** legumi + cereali, pesce azzurro, verdure a foglia verde. Più spazio per frutta secca e semi.

Questa scheda è uno strumento operativo, non un piano personalizzato. Per un metodo costruito su di te: runritual.com/settimana-gratuita