

# STILOPOLIS

HOME BAMBINI **BENESSERE** CASA CINEMA MODA MOTORI - RICETTE TECNOLOGIA VIAGGI CONTATTI

🏠 Home » Benessere » Il miglior integratore per chi si allena? La bresaola della Valtellina!

## Il miglior integratore per chi si allena? La bresaola della Valtellina!

🕒 12 aprile 2017



**Nutre le fibre muscolari grazie alla presenza di amminoacidi ramificati ma non solo... offre anche un alto contenuto di proteine, vitamine e sali minerali che la rendono il miglior integratore per chi fa sport. Ed è... buonissima. Parliamo della bresaola, in particolare della Bresaola della Valtellina IGP.** Allenatori come Conte l'hanno imposta nella dieta dei calciatori della Nazionale e anche il campione di bike estrema Brumotti la consuma spesso prima delle gare. Il Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina può essere soddisfatto dei risultati che già portano questo salume sulla tavola del 48 % degli italiani (28% la ama per la leggerezza, 20% per la praticità da piatto veloce), sportivi o non sportivi.

## L'importanza della bresaola

**La bresaola ce la racconta meglio il dottor Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport**, che l'ha promossa nell'ambito di una campagna di comunicazione del Consorzio. Come mai questo prodotto è meglio di tanti integratori? *"L'uso di integratori da parte di chi fa sport è, salvo rarissimi casi, del tutto ingiustificato e non sempre scevro da potenziali rischi per la salute"* dichiara il medico e aggiunge che **è sempre meglio "un'alimentazione corretta ed è per questo che sono stato tra i primi a consigliare la bresaola nell'alimentazione sportiva."** Ricco di aminoacidi ramificati, questo salume **aiuta meglio di qualsiasi altro alimento a produrre proteine ma senza essere pesante per il corpo**, dunque favorendo chi deve fare sforzi, anche aerobici, prolungati. Dovrebbe davvero rientrare nello spuntino dello sportivo.

## Ricette per gli sportivi

E a tal proposito qui proponiamo **alcune idee per la vostra "sana merenda": pizza con bresaola e zucchine, una piadina con bresaola, robiola e melanzane arrostiti, tramezzini con gamberetti, bresaola, zenzero e verdure grigliate ma anche un buon primo a base di ravioli di bresaola** ripieni di ricotta e spinaci, o un secondo con pollo alla curcuma con riso e bresaola. Per uno spuntino post allenamento invece, provate a preparare una millefoglie light alternando strati di farinata di ceci profumata al rosmarino, con pane integrale e Bresaola della Valtellina IGP. E come regolarsi sulle quantità? Se ci si allena due o tre volte a settimana per un'ora (palestra standard) meglio **50 grammi una volta (o due) a settimana, se invece si fa agonismo vanno bene fino a 70 grammi.**