

O.P. Agrinova Bio 2000  
Soc. Coop.



Consorzio  
A.P.O. Sicilia  
SOC.COOP. a r.l.

# L'ALLENAMENTO INZIA MANGIANDO...

## LE ARANCE



**ROSSE O BIONDE UNA  
GARANZIA DI SALUTE E  
VITALITA'!**



Grazie alla sua capacità di adattarsi a condizioni ambientali diverse, l'arancia è oggi l'agrume più diffuso nel mondo.




È abbastanza certo che furono gli Arabi ad introdurla in Sicilia dove oggi se ne coltivano più di venti varietà come frutto da tavola e altrettante per spremuta.

Molto note e apprezzate le arance rosse IGP di Sicilia, coltivate nelle aree del catanese e siracusano, e le arance bionde DOP di Ribera.

**Proprietà:** dal punto di vista nutrizionale non c'è differenza tra le diverse varietà, quello che cambia è il colore della polpa, della scorza e del sapore più o meno dolce.

Le arance sono un ottimo rimedio contro gli stadi d'inappetenza e sono ricchissime di vitamina C che serve non solo a combattere raffreddori e forme influenzali, ma anche per stimolare l'attività celebrale, favorire la digestione e alleviare i dolori di stomaco. Grazie ad una buona quantità di fibre le arance aiutano a regolare l'attività intestinale, inoltre combattono l'invecchiamento cellulare e rafforzano il sistema immunitario.

**Lo sapevi che:** risale ai tempi delle crociate l'usanza di impiegare i fiori d'arancio per addobbare gli abiti delle spose. Il giorno delle nozze i cavalieri regalavano alla propria sposa i fiori d'arancio cui le tradizioni saracene attribuivano valore di fecondità.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile	
Proteine	 8%
Lipidi	 5%
Carboidrati	 87%
Calorie	34

Fonte INRAN

**LEARANCE SONO DISTRIBUITE DA:**

O.P. Agrinova Bio 2000  
Soc. Coop.



Consorzio  
A.P.O. Sicilia  
SOC.COOP. s.r.l.

**FORNITORI UFFICIALI**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

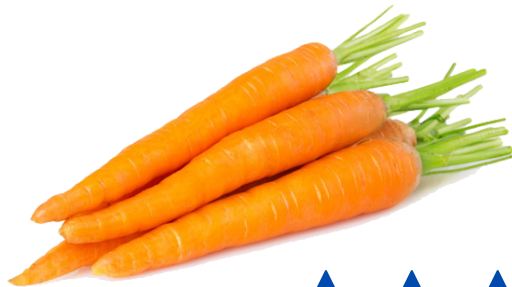
**RU ITALIAORTOFRUTTA.IT**

campagna finanziata con l'aiuto della Comunità Europea



# L'ALLENAMENTO INIZIA MANGIANDO...

## LE CAROTE



**BETACAROTENE  
CONTRO I  
RADICALI LIBERI**



Originaria della zona mediterranea, sembra che la carota fosse conosciuta già dai Greci e dai Romani che ne apprezzavano in particolare le proprietà medicinali.




Le prime notizie certe sulla diffusione della coltura in Italia risalgono tuttavia al 1700, le principali aree di coltivazione sono Emilia Romagna, Veneto, Lazio e Sicilia.



**Proprietà:** Le carote sono ricchissime di caroteni, i pigmenti che dall'organismo vengono trasformati in vitamina A, e di betacarotene che oltre a svolgere un'azione di prevenzione contro il cancro e le malattie cardiovascolari e un'azione antiossidante contro i radicali liberi, aiuta a mantenere la pelle liscia, morbida e sana e a proteggere le mucose della bocca, del naso, della gola e dei polmoni. La radice della carota è un grande equilibratore della flora intestinale, stimola la diuresi e depura l'organismo.

**Lo sapevi che:** Le carote che mangiavano i nostri antenati erano diverse da quelle che consumiamo noi oggi, erano piccole e di colore rosso, giallo o viola.

Le carote come le conosciamo vennero selezionate a partire dal XVII secolo, probabilmente per opera di orticoltori olandesi che ricercarono attraverso incroci la produzione di carote di colore arancio, in omaggio alla famiglia reale d'Olanda.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (prodotto crudo)	
Proteine	 13%
Lipidi	 5%
Carboidrati	 82%
Calorie	35

Fonte INRAN

#### LE CAROTE SONO DISTRIBUITE DA:



#### FORNITORI UFFICIALI



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**RU ITALIAORTOFRUTTA.IT**

campagna finanziata con l'aiuto della Comunità Europea





# L'ALLENAMENTO INZIA MANGIANDO... I FUNGHI



**RICCO DI SALI MINERALI  
E DI PROTEINE**






In Italia i funghi sono coltivati principalmente in Emilia Romagna, Veneto e Lazio.

**Proprietà:** composti per circa il 90% da acqua, i funghi grazie alle loro proprietà contribuiscono al buon funzionamento del sistema immunitario.

Buona fonte di sali minerali, essi contengono inoltre vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B3, che contribuisce al corretto funzionamento del sistema nervoso e ad una corretta ossigenazione del sangue, e la vitamina B2 necessaria sia per la produzione di globuli rossi che per il metabolismo di proteine, grassi e carboidrati.

Lo sapevi che: In Egitto i funghi erano ritenuti un cibo particolarmente prelibato e benefico, degno di un faraone. Anche i romani erano grandi estimatori dei funghi, i funghi porcini erano i più utilizzati in cucina.

L'imperatore Claudio ne era molto goloso e sembra proprio che i funghi furono la causa della sua morte. Si narra infatti che fu ucciso da un pasto a base di funghi opportunamente manipolati dalla moglie Agrippina.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (funghi pleurotes crudi)	
Proteine	 32%
Lipidi	 6%
Carboidrati	 62%
Calorie	58

Fonte INRAN

I FUNGHI SONO DISTRIBUITI DA:



FORNITORI UFFICIALI



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**RU**  **ITALIAORTOFRUTTA.IT**

campagna finanziata con l'aiuto della Comunità Europea

# L'ALLENAMENTO INZIA MANGIANDO... LE MELE



**FAI VEDERE DI CHE FIBRA  
SEI FATTO!**






Di origine caucasica, la mela viene coltivata in Italia soprattutto in Trentino Alto Adige, Emilia Romagna, Veneto, Lombardia, Piemonte e Campania. La sua naturale maturazione varia da agosto a metà ottobre, ma il frutto è disponibile sul mercato tutto l'anno.

**Proprietà:** Non particolarmente ricche in vitamine rispetto ad altri frutti, le mele sono ricchissime di fibre non digeribili e polifenoli, per cui risultano un frutto dal potere antiossidante molto alto.

Capaci di fornire energia pronta tutte le volte che ci sente deboli o affamati, le mele svolgono anche un'azione antidiarroica e anticolesterolo. La presenza di pectina limita e ritarda l'assorbimento di grassi "cattivi" nel sangue.



Lo sapevi che: "Te, mela, voglio celebrare riempiendomi la bocca col tuo nome, mangiandoti. Sei sempre nuova come niente altro, sempre appena caduta dal Paradiso: piena e pura guancia arrossata dell'aurora! Quanto difficili sono paragonati a te i frutti della terra, le uve cellulari, i manghi tenebrosi, le prugne ossute, i fichi sottomarini: tu sei pura manteca, pane fragrante, cacio vegetale. Quando addentiamo la tua rotonda innocenza torniamo per un istante ad essere creature appena create... lo voglio un'abbondanza totale, la moltiplicazione della tua famiglia, voglio una città, una repubblica, un fiume Mississipi di mele, e alle sue rive voglio vedere tutta la popolazione del mondo unita, riunita, nell'atto più semplice che ci sia: mordere una mela" – "Ode alla mela" Pablo Neruda

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (prodotto fresco senza buccia)	
Proteine	 2%
Lipidi	 2%
Carboidrati	 96%
Calorie	53

Fonte INRAN

LE MELE SONO DISTRIBUITE DA:



FORNITORE UFFICIALI



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

 ITALIAORTOFRUTTA.IT

campagna finanziata con l'aiuto della Comunità Europea



O.P. Agrinova Bio 2000  
Soc. Coop.



# L'ALLENAMENTO INIZIA MANGIANDO...

# I POMODORI



**IL ROSSO CHE  
PROTEGGE LE TUE  
CELLULE  
DALL'INVECCHIAMENTO**



Il pomodoro è originario dell'America latina (Cile, Ecuador, Perù) e fu inizialmente importato in Europa solo per usi ornamentali. Il consumo alimentare iniziò in Italia nella seconda metà del 1500, anche se la sua coltivazione conobbe un forte impulso solo verso la fine del XVIII secolo.

**Proprietà:** i pomodori sono costituiti per il 94% di acqua, ma contengono anche carboidrati, proteine e fibre. Sono presenti nel pomodoro le vitamine del gruppo B, D e soprattutto E che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti. Il licopene responsabile del colore rosso del pomodoro, è considerato un ottimo agente anticancro ed è in grado di proteggere le cellule dall'invecchiamento

**Lo sapevi che:** L'origine del nome pomodoro è legata al fatto che inizialmente questo frutto fosse giallo o color oro. Nel '700, i siciliani lo chiamarono pumaramuri (pomo d'amore) e i francesi pomme d'amour poiché gli venivano attribuiti effetti afrodisiaci.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile	
Proteine	28%
Lipidi	11%
Carboidrati	61%
Calorie	17

Fonte INRAN

#### IPOMODORI SONO DISTRIBUITI DA:



O.P. Agrinova Bio 2000  
Soc. Coop.



#### FORNITORI UFFICIALI



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**RU ITALIAORTOFRUTTA.IT**

campagna finanziata con l'aiuto della Comunità Europea





O.P. Agrinova Bio 2000  
Soc. Coop.



# L'ALLENAMENTO INZIA MANGIANDO...

## LE ZUCCHINE



**L'ALIMENTO  
ADATTO DAL  
BAMBINO  
ALL'ANZIANO**



Originario dell'America centrale e più precisamente del Messico, gli zucchini si diffusero in Europa a partire dal XVI secolo e oggi rappresentano un'importante produzione in Italia.




Vengono raccolti a partire da aprile e la loro commercializzazione si protrae fino a novembre in funzione delle varietà disponibili.

La coltivazione è diffusa in tutte le regioni e segnatamente in Sicilia, Lazio, Piemonte, Veneto, Puglia, Toscana e Liguria

**Proprietà:** Gli zucchini rappresentano un alimento ipocalorico ad elevata digeribilità. Costituiti per il 90% di acqua, sono ricchi di potassio ma contengono anche calcio, fosforo, magnesio, vitamina A, C e acido folico.

Oltre ad avere proprietà diuretiche, rinfrescanti e lassative, gli zucchini sono ritenuti utili per infiammazioni urinarie, insufficienze renali, enteriti, stipsi, affezioni cardiache e diabete.

Per le loro caratteristiche risultano particolarmente adatti per l'alimentazione dei bambini e degli anziani

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (prodotto cotto)	
Proteine	 47%
Lipidi	 7%
Carboidrati	 46%
Calorie	27

Fonte INRAN

#### LE ZUCCHINE SONO DISTRIBUITE DA:



O.P. Agrinova Bio 2000  
Soc. Coop.

#### FORNITORI UFFICIALI



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**RU ITALIAORTOFRUTTA.IT**

campagna finanziata con l'aiuto della Comunità Europea