

Gran Fondo degli Squali - 14 e 15 maggio 2015

DESCRIZIONE PASTI*

CENA: piatto di: 3 cucchiari di fagioli, 2 cucchiari di insalata russa, insalata, pomodori+un pezzettino di pane (c.a. gr.20)+c.a. gr.80 spaghetti con “ gamberi e canocchie” + altro cucchiario di fagioli + bicchiere di vino bianco+coppetta di macedonia con un piccolo biscotto secco da c.a. gr.10. **COLAZIONE:** 1 fetta biscottata con marmellata (2u.R) cappuccino, 1 fetta biscottata con marmellata, un biscotto da ca gr10, ca gr15 muesli, 1/2kiwi, caffè. **Integrazione1:** pacchetto monodose da gr. 25 con 3 biscotti frollini. **Integrazione2:** pacchetto monodose da gr. 25 con 3 biscotti frollini. **Integrazione1:** pacchetto monodose da gr. 25 con 3 biscotti frollini. **Integrazione2:** pacchetto monodose da gr. 25 con 3 biscotti frollini. **Integrazione3:** 2 bustine di miele (gr-6+gr.6) e, dopo 5', al ristoro, pezzetto di banana + bicchiere di sali. **Integrazione4:** altra bustina di miele. **Integrazione5:** panino con 1 fetta di prosciutto. **Integrazione6:** un bicchiere di bianco con 2 pezzetti di piadina e un piattino di pesciolini arrosto. **PRANZO:** poco prima, 150cl birra e un po' di nocciole, poi piatto spaghetti (c.a. gr.90), bicchiere di rosso Sangiovese + 2 pezzettini di crostata, caffè. **Integrazione7:** caffè, acqua e mezzo kiwi. **CENA:** a casa, solita cena da c.a. 90gr.cho

FASE	ORA	GLICEMIA	gr. CHO*	BOLO	BASALE	FC media (bpm)
altro	16.40	154				
CENA di sabato	19.40	251	100	5		
Post cena						
a letto	23.00	95			10	
notte						
SVEGLIA	6.15	70				
colazione	6.30		45	2		
altro						
altro	8.15	142				
PARTENZA	8.30					
A 30' dalla partenza						158 (media dei primi 30')
altro	9.10		15			
altro	9.35		15			
altro						
A 90' dalla partenza		73	20			154 (media dal 30' al 90')
altro	10.30		5			
altro						
ARRIVO	11.15	87	15			149 (FC media dal 90' alla fine. FC media complessiva: 151 bpm)
altro	11.30		35			
altro	13.20	241		2	8	
PRANZO	14.15		130	3		
Post pranzo						
altro	16.00	164	5			
altro	18.00	175		1		(in autostrada)
CENA	20.00		90	4		
a letto	22.30	61			10	
TOTALE:			385	13	18	

NOTE: in gara ho consumato due borracce d'acqua. Nella prima avevo sciolto una pasticca di Enervit