

I migliori spuntini da consumare durante le uscite in bici



Cosa rende buono uno spuntino in bicicletta? Non deve solo darti energia, ma deve anche essere facilmente trasportabile e durare nel tempo, almeno per il tempo dell'uscita. Gli alimenti che verranno schiacciati o addirittura si scioglieranno nelle tasche posteriori della tua maglia non saranno i migliori quando ne avrai bisogno.

Ecco alcuni dei migliori snack da bici:

Banane

Le banane sono barrette energetiche naturali, già confezionate e pronte per l'uso. Piene di potassio e carboidrati, non c'è davvero niente di meglio per uno spuntino a metà uscita.

Barrette energetiche

Ti consigliamo di essere pignolo riguardo alle barrette energetiche da portare con te durante il viaggio, poiché molte sono piene di zucchero e possono avere lo stesso valore nutrizionale di una barretta di cioccolato. Cioè poco. Controlla gli ingredienti e scegli quelli che contengono più cereali integrali, frutta secca e noci rispetto agli zuccheri trasformati. Ancora meglio potresti crearne uno tuo!



Qui puoi trovare consigli utili per autogestirti lo spuntino:

<https://ilovebicycling.com/how-to-make-your-own-homemade-energy-bars/>

Panino

Il classico panino con burro di arachidi, gelatina di frutta, miele o marmellata è una sicurezza perché non solo è delizioso, ma fornisce una grande e duratura carica di energia.

Naturalmente devi avere l'accortezza di incartare il panino in una pellicola per cibi onde evitare che si schiacci troppo e che parte del suo contenuto si perda nella tasca.



www.usv1919.it

gennaio 2024

Frutta secca assortita (trail mix)

La frutta secca e le noci sono un'ottima fonte di carboidrati concentrati e potassio. Anche il “trail mix” è un'ottima cosa che puoi realizzare proprio come preferisci. Vai alla sezione degli alimenti sfusi del tuo negozio di alimentari o al supermercato e acquista i il necessario per fare la miscela! (meglio andarci piano con il cioccolato, però).



Dolci alla gelatina

I dolci in gelatina sono ottimi da portare con sé durante le pedalate poiché gli zuccheri ti daranno energia, inoltre rappresentano un spuntino gustoso quando senti la necessità di mangiare qualcosa. Tieni un pacchetto di caramelle (o simili) alla gelatine in tasca e usale quando vuoi evitare le terribili crisi di fame.



FONTE



Search Results for: snack

6 On-the-Bike Snacks For Your Jersey Pocket

April 22, 2020 by Sarah Lauzé

<https://ilovebicycling.com/?s=snack>

*Uno spuntino anni
'30*



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

gennaio 2024