



## Prima della gara: rice/rice

Un pasto pre-gara collaudato dal nostro team, che gli ha anche attribuito il nome: rice/rice. Un cremoso riso al latte con latte di riso che vi fornisce una perfetta base energetica circa 3.5 ore prima della partenza. Facile da digerire, povero di fibre e delicato per lo stomaco: l'ideale prima di sforzi intensi.

### Quantità:

Ricetta per 4 porzioni

### Ingredienti:

- > 200 g di riso per risotti
- > 800 ml di latte di riso
- > Un pizzico di sale
- > 1 cucchiaio di cannella
- > 2 cucchiari di miele

### Preparazione:

1. Tutto in un'unica pentola: versare insieme in una pentola il riso, il latte di riso, il sale, la cannella e il miele.
2. Cuocere: fare sobbollire a fuoco medio per 18-20 minuti fino a quando il liquido non sarà stato assorbito e il riso non si sarà ammorbidito.

**Suggerimento:** a partire da tre giorni prima della gara, il nostro team decide di ridurre le fibre. Rice/rice viene quindi consumato già la mattina. Questo pasto è facile da digerire e fornisce energia prontamente disponibile.

280 g di rice/rice contengono circa 61 g di carboidrati.

Nelle 2-4 ore precedenti alla partenza dovrete assumere 2-4 g di carboidrati per ogni chilogrammo di peso corporeo. Per un peso corporeo di 60 kg, ciò corrisponde a 120-240 g di carboidrati, ovvero circa 2-4 porzioni di rice/rice.