Non saranno consumati più di 1 o 2 bicchieri di bevande durante i pasti per non diluire i succhi gastrici e rallentare così la digestione.E' meglio bere tra un pasto e l'altro per soddisfare un apporto idrico giornaliero di circa 1500 cc.
Sconsigliabili i cibi poco digeribili: frutta secca, pesce salato, verdura cruda, ricca di cellulosa e legumi interi.

Esempio di razione dietetica e sua distribuzione durante l'allenamento
Kcal 3.430. Protidi g 121; lipidi g 100; glicidi g 500.

Colazione
cereali (cornflakes, semolino, fiocchi d'avena)
latte intero (ml 500) zuccherato (2-3 zollette)
2 fette biscottate (o pane tostato) con burro e marmellata o miele
1 frutto ben maturo (pera, mela, pesca, pompelmo) o succo di frutta
1 fetta di prosciutto magro o di carne o un uovo, se graditi.

Pranzo
g 100 di passato di legumi o g 100 di pasta o riso asciutti conditi con poco pomodoro fresco ed olio crudo
g 200 di carne o pesce alla griglia o arrosto o a vapore conditi con olio crudo (o due uova)
g 50 di formaggio
g 100 di verdura cruda o cotta
g 100 di frutta matura
g 100 di pane

Merenda
tè o latte zuccherato
2-3 fette biscottate con burro e marmellata

Cena
g 50 di passato di verdura con tapioca o pastina o 2 uova
g 30 di formaggio
g 100 di frutta matura cruda o cotta
g 100 di pane

In coincidenza con la richiesta del massimo sforzo agonistico (gara) il pasto serale del giorno precedente
deve essere leggero con esclusione di pasta o riso.
Si daranno:
- 100 g di fiocchi d'avena in brodo vegetale
- 150 g di carne arrosto
- nessuna verdura per non ingombrare l'intestino
- 1 bicchiere di latte
- frutta o dolci (torta)
- niente vino o liquori.

Alle **ore 22** un bicchiere di latte tiepido con molto zucchero oppure una tazza di camomilla anch'essa ben zuccherata, specialmente se l'atleta è di temperamento nervoso.