

CATEGORIA ALIMENTARE	EFFETTO PRESUNTO	TIPOLOGIA DI SFORZO	ASSUNTO NELLO SPORT	ALIMENTI EQUIVALENTI
PROTEINE IN POLVERE	Recupero masssa muscolare e mantenimento del tono muscolare	Prevalentemente anaerobico	Dopo un impegno muscolare notevole	Carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, legumi + cereali
AMMINOACIDI RAMIFICATI (BCAA)	Riduzione dei danni muscolari e della fatica muscolare, aumento della ricostruzione muscolare, fonte energetica	Anaerobico, misto	Dopo un impegno muscolare notevole. Scarse evidenze sull'efficacia prima dello sforzo	Tutte le carni sia bianche che rosse, legumi, legumi + cereali, anacardi, mandorle, pinoli, formaggi a pasta dura cotta e di lenta maturazione (parmigiano reggiano, grana), pecorino, provola, bresaola, prosciutto crudo, speck, salame felino, pesce azzurro, cefalo muggine e bottarga, sgombro, spigola tonno
CREATINA	Fonte energetica durante la contrazione muscolare	Prevalentemente anaerobico	Poco prima di un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, pesce azzurro, tonno, salmone
CARNITINA	Effetto sulla beta ossidazione degli acidi grassi	Qualunque tipo	Prima di un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, merluzzo, baccalà
MALTODESTRINE (CARBOIDRATI COMPLESSI)	Fonte energetica	Prevalentemente aerobico	Prima e durante un impegno muscolare	Torta al forno, pane e miele, pane e marmellata, pane e cioccolato, granola con cereali frutta secca e frutta disidratata, bevanda a base di acqua supplementata con succo di frutta zucchero e sale da cucina
VITAMINE	Benefici generali per l'organismo. Recupero funzionale in condizioni di carenza	Qualunque tipo	Sempre	Frutta, verdura, tutti gli alimenti
GLUTAMINA	Stimolazione sintesi proteica, aumento della massa muscolare, riduzione del rischio di sovallenamento, aumento del glicogeno muscolare, aumento della secrezione del GH, effetto epatoprotettivo	Qualunque tipo	Prima e dopo un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, latte, soia, fagioli, spinaci, cavoli e barbabietola (le alte temperature di cottura però denaturano la glutamina)
ARGININA	Effetto sulla vasodilatazione muscolare, sulla produzione endogena di creatina, antiossidante	Qualunque tipo	Dopo uno sforzo muscolare notevole per il recupero funzionale da affaticamento	Frutta secca, semi, legumi, carne, pesce
INTEGRATORI SALI MINERALI (BEVANDE)	Utili al recupero di elettroliti dopo una profusa sudorazione	Qualunque tipo	Dopo sforzi muscolari intensi e protratti	Acqua, frutta e verdura, tutti gli alimenti, succhi di frutta