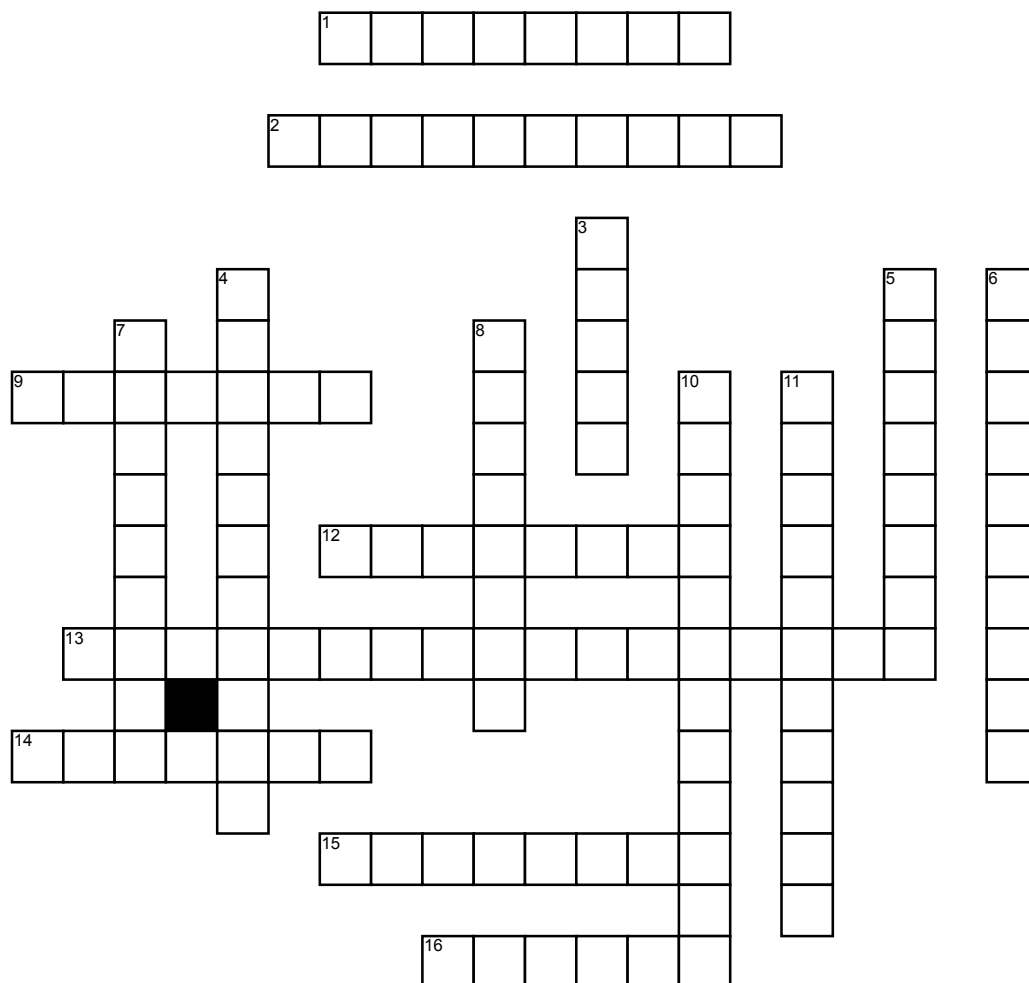


Name: _____

Sana alimentazione



Across

- 1. È uno zucchero semplice
- 2. Sono tutti indispensabili come unica fonte di azoto
- 9. Principale fonte energetica dell' organismo
- 12. Sostanze utilizzate per accrescere, mantenere e far funzionare le strutture corporee
- 13. Alimenti che svolgono un'azione bioregolatrice

- 14. Fabbisogno energetico per un maschio adulto
 - 15. Le proteine svolgono un'azione prevalentemente..
 - 16. Sono i nutrienti con il più alto potere calorico
- ## Down
- 3. Rappresenta il 70% della massa corporea
 - 4. Misura la massa grassa
 - 5. Sono formate da unità semplici dette aminoacidi

- 6. Accumulo di grasso
- 7. Lo è il bilancio energetico positivo
- 8. Sono micronutrienti essenziali per il funzionamento dell' organismo
- 10. Regolano l'equilibrio idrosalino
- 11. Si evita con una razione glucidica non oltre i 30-40 minuti prima della gara

Word Bank

Saliminerali
Ipoglicemia
Superiore
Proteine

Aminoacidi
Plicometria
Glucosio
Alimenti

Tremila
Sovrappeso
Glucidi
Acqua

Sostanze nutritive
Vitamine
Plastica
Lipidi