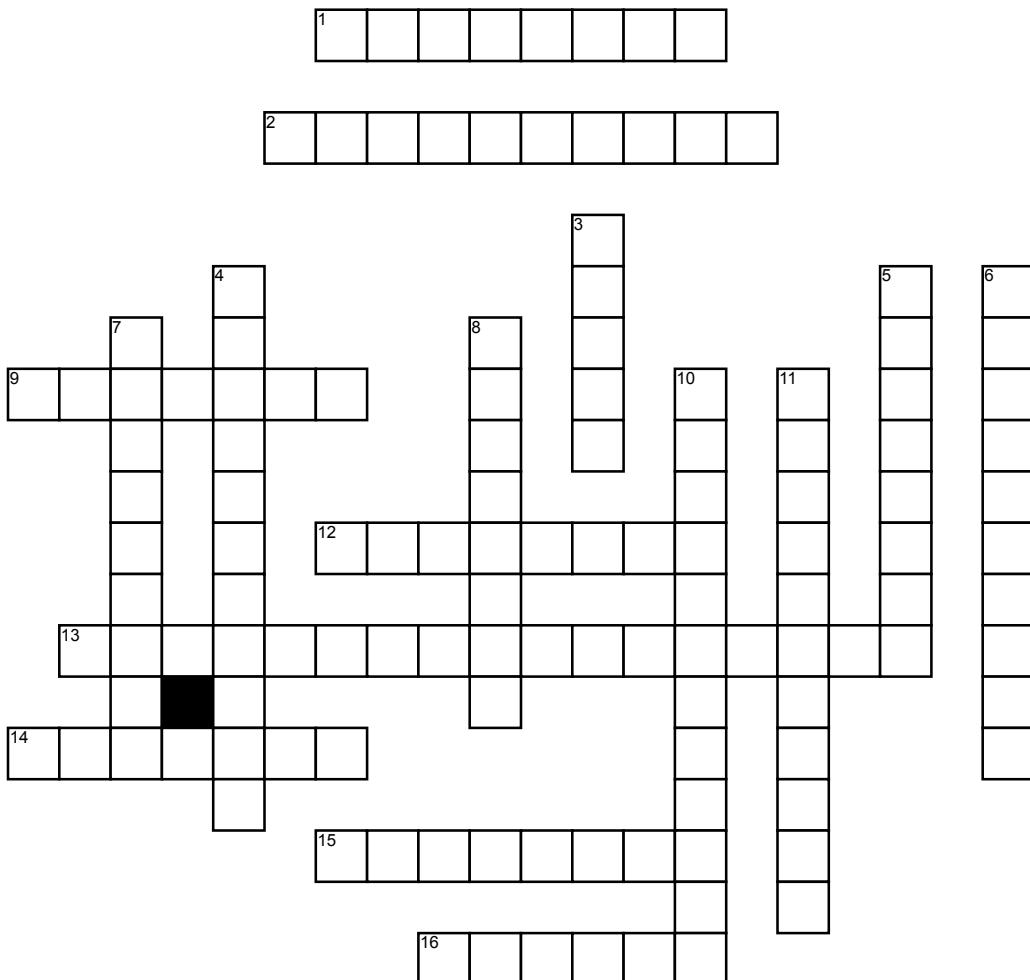


Name: _____

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