

D'CASA®

A close-up photograph of a tennis racket lying on a white plate. A bright yellow-green tennis ball is positioned on the left side of the racket. To the right of the racket, there is a fresh salad consisting of green lettuce, red radicchio, and a slice of red tomato. The background is dark, making the objects stand out.

SABORES QUE IMPULSAN CAMPEONES

Verónica Guerra de Alberti

SABORES QUE IMPULSAN CAMPEONES

Los platillos preferidos de los tenistas bajo la lupa de D' CASA

En el mundo del tenis, donde cada *match point* exige resistencia, agilidad y una mente clara, la alimentación se convierte en un aliado estratégico. En D' CASA Internacional, donde celebramos el arte de vivir bien, exploramos los platillos preferidos de las grandes estrellas de la raqueta, descubriendo cómo sus elecciones culinarias reflejan no solo sus raíces culturales, sino también su compromiso con un estilo de vida saludable y equilibrado.

Desde la dieta mediterránea de Nadal hasta el riguroso enfoque gluten-free de Djokovic, pasando por los caprichos calculados de Federer, cada bocado cuenta una historia de disciplina, tradición y adaptación a las demandas de élite. En este especial, desmenuzamos los menús de figuras como Federer, Nadal, Djokovic, Zverev, Fritz y Berrettini, preferidos de nuestra revista, revelando cómo combinan proteínas, carbohidratos y sabores auténticos para mantenerse en la cima. Porque en D' CASA creemos que la "excelencia se cocina a fuego lento" tanto en la cancha como en la mesa.



D' CASA®



Bienvenidos a un servicio donde el tenis y la gastronomía se unen para inspirar tu propia rutina fit con sabor.

1. Roger Federer

Gusto por la cocina suiza e italiana: Federer disfruta de platos variados, aunque moderados para mantener su físico. Plato principal típico: Pasta con salsa de tomate natural y albóndigas de pavo.

Otros favoritos: Fondue suizo.

2. Rafael Nadal

Dieta mediterránea: Nadal sigue una alimentación rica en pescado, arroz y verduras.

Plato principal típico: Paella valenciana (con arroz, mariscos, pollo y verduras).

Otros favoritos: Pescado a la plancha con ensalada y pasta integral.

3- Alexander Zverev

Dieta alta en proteínas y controlada en carbohidratos**:

Zverev sigue un plan alimenticio estricto para mantener su resistencia y fuerza, especialmente después de su lesión en 2022.

Plato principal típico: Pechuga de pollo a la parrilla con batata asada y espárragos.

Otros favoritos:

Salmón con quinoa y aguacate.

Ensalada griega con pepino, tomate, aceitunas y queso feta (fuente de calcio).

-Dato curioso: Evita el gluten durante temporadas de torneos para reducir inflamación

4. Carlos Alcaraz

Dieta mediterránea y alta en carbohidratos: Alcaraz consume muchos hidratos para mantener su energía en la cancha.

Plato principal típico: Arroz con pollo y pimientos asados.
Otros favoritos: Tortilla española con pan integral.

5. Novak Djokovic

Dieta basada en plantas y libre de gluten: Djokovic es conocido por su alimentación saludable y su evitación de gluten, lácteos y azúcares refinados.

Plato principal típico: Salmón a la parrilla con quinoa y vegetales al vapor.

Otros favoritos. Ensaladas con aguacate, batatas asadas y sopas de vegetales.

6. Taylor Fritz

Enfoque en comida fresca y energética: Fritz prioriza carbohidratos complejos para partidos largos y proteínas para recuperación.

Plato principal típico: Arroz integral con salmón teriyaki** y brócoli al vapor.

Otros favoritos:

Pasta integral con salsa de tomate natural y albóndigas de pavo,(similar a Federer).

Bowl de burrito saludable: arroz, frijoles negros, pollo,

guacamole y pico de gallo.

Debilidad confesada: Los postres (especialmente helado), pero los limita en temporada.

7. Matteo Berrettini

Dieta mediterránea con toques italianos: Como italiano, disfruta de platos tradicionales pero en versiones adaptadas al tenis.

Plato principal típico: Pasta al pesto con langostinos y espinacas.

Otros favoritos:

Risotto de champiñones (con arroz arbóreo y parmesano).

Filete de ternera con rúcula y tomates cherry.

-Dato curioso: Toma mucho café espresso antes de los partidos para energía rápida.

Como pueden observar la mayoría de los tenistas profesionales optan por comidas ricas en proteínas magras, carbohidratos complejos y vegetales para mantener su energía y recuperación muscular. Sin embargo, también se permiten algunos gustos ocasionales fuera de temporada.



D'CASA®

FLAVORS THAT DRIVE CHAMPIONS

Verónica Guerra de Alberti



FLAVORS THAT DRIVE CHAMPIONS

The favorite dishes of tennis players under the magnifying glass of D'CASA. In the world of tennis, where each *match point* demands resistance, agility and a clear mind, food becomes a strategic ally. At D'CASA Internacional, where we celebrate the art of living well, we explore the favorite dishes of the great racquet stars, discovering how their culinary choices reflect not only their cultural roots, but also their commitment to a healthy and balanced lifestyle.

From Nadal's Mediterranean diet to Djokovic's rigorous gluten-free approach to Federer's calculated whims, every bite tells a story of discipline, tradition and adapting to elite demands. In this special, we break down the menus of figures such as Federer, Nadal, Djokovic, Zverev, Fritz and Berrettini, favorites of our magazine, revealing how they combine proteins, carbohydrates and authentic flavors to stay on top. Because at D'CASA we believe that "excellence is simmered" both on the court and at the table.





Welcome to a service where tennis and gastronomy come together to inspire your own fit routine with flavor.

1. Roger Federer

Taste for Swiss and Italian cuisine: Federer enjoys varied dishes, although moderate to maintain his physique. Typical main course: Pasta with natural tomato sauce and turkey meatballs. Other favorites: Swiss fondue.

2. Rafael Nadal

Mediterranean diet: Nadal follows a diet rich in fish, rice and vegetables. Typical main course: Valencian paella (with rice, seafood, chicken and vegetables). Other favorites: Grilled fish with salad and whole-grain pasta.

3- Alexander Zverev

High-protein, carb-controlled diet**: Zverev follows a strict eating plan to maintain his endurance and strength, especially after his injury in 2022.

Typical main course: Grilled chicken breast with roasted sweet potato and asparagus.

Other favorites:

Salmon with quinoa and avocado.

Greek salad with cucumber, tomato, olives and feta cheese (source of calcium).

Fun fact: Avoid gluten during tournament seasons to reduce inflammation

4. Carlos Alcaraz

Mediterranean diet and high in carbohydrates: Alcaraz consumes a lot of carbohydrates to maintain his energy on the court. Typical main course: Rice with chicken and roasted peppers. Other favorites: Spanish omelette with whole wheat bread.

5. Novak Djokovic's plant-based and gluten-free diet:

Djokovic is known for his healthy eating and avoidance of gluten, dairy, and refined sugars. Typical main course: Grilled salmon with quinoa and steamed vegetables. Other favorites: Salads with avocado, roasted sweet potatoes and vegetable soups.

6. Taylor Fritz

Focus on fresh and energetic food: Fritz prioritizes complex carbohydrates for long matches and protein for recovery. Typical main course: Brown rice with teriyaki salmon** and steamed broccoli. Other favorites: Whole wheat pasta with natural tomato sauce and turkey meatballs, (similar to Federer). Healthy burrito bowl: rice, black beans, chicken, guacamole, and pico de gallo.

Confessed weakness: Desserts (especially ice cream), but limits them in season.

7. Matteo Berrettini

Mediterranean diet with Italian touches: As an Italian, he enjoys traditional dishes but in versions adapted to tennis. Typical main course: Pesto pasta with prawns and spinach. Other favorites: Mushroom risotto (with arboreal rice and parmesan). Beef fillet with arugula and cherry tomatoes. -Fun fact: Drink plenty of espresso before matches for quick energy.

As you can see, most professional tennis players opt for meals rich in lean proteins, complex carbohydrates and vegetables to maintain their energy and muscle recovery. However, some occasional off-season treats are also allowed.

