



**ITADFPF - ITALIA DRUG FREE POWERLIFTING FEDERATION
E MAMMUT MOUNTAIN GYM ASD PRESENTANO:**



FULL POWERLIFTING CUP

QUALIFICAZIONE CAMPIONATI INTERNAZIONALI WDPFP

SABATO 21 MARZO 2026:

SQUAT e PANCA

pesatura 10:30 - 11:30

INIZIO GARA 12:00

DOMENICA 22 MARZO 2026:

STACCO

pesatura 10:30 - 11:30

INIZIO GARA 12:00

**L'evento è previsto per tutti gli
atleti tesserati ITADFPF e iscritti
alla Federazione**

PALASPORT MANTA

Via Gerbola, 5 - Manta (Cuneo)

Per info: itadfpf@tiscali.it - settorepesi@asinazionale.it

Cell. 333.343.13.83

Cell. 349.084.2258 (Carmelo)

Manta

SMASH

TERZO TEMPO

PER L'INTERO MENÙ
SCANSIONA IL QR



LA SCELTA

① **FOCACCIA O PIADINA?** **BIG**
A PARTIRE DA 3,5 A PARTIRE DA 1,5

② SCEGLI QUALI E QUANTI INGREDIENTI VUOI, METTENDO INSIEME VERDURE, FORMAGGI, SALUMI, CARNE, SALSE...



2 PROSC. COTTO
2,5 PROSC. CRUDO
2 SALAME CRUDO
2 SPECK
2 PANCETTA
2 TONNO



POMODORO 0,5
INSALATA VERDE 0,5
RUCOLA 1

LE SALSE +0,50

SENAPE MAIONESE
SALSA BBQ KETCHUP



NOSTRALE 2
EDAM 1
MOZZARELLA 2,2
FONTINA 2
BRIE 2
STRACCHINO 2,3
GORGONZOLA 2,5

INSALATONA



COPPA DAVIS INS. VERDE, POMODORI,
MOZZARELLA,
CROSTINI, TONNO 8

O COMONILA COME PREFERISCI...

BASE CON
VERDE E
POMODORI
A PARTIRE DA 3,5

TONNO 2,5
MOZZARELLA 2
CROSTINI 0,5
RUCOLA 1

BACON 2,5
NOSTRALE 2,5
PROSCIUTTO GRIGLIA 2
STRACCHINO 0,5



TOAST

3,5 COTTO E FORMAGGIO
DOPPIO? 5,5 TRIPLO? 7

HOT DOG

WURSTEL E SALSE 4
+CHEESE? +1



KIDS
MENU

1

HOT DOG
O TOAST?

A PARTIRE DA 6€

2

PATATE FRITTE

3

ACQUA
O BIBITA (+3)?

HAMBURGER



120GR PRESSATA
POMODORO
INSALATA
SALSE A SCELTA 6,5

VUOI AGGIUNGERE?....
CHEESE (EDAMER) +1
BACON +1,5
DOPPIA PRESSATA? +3,5



PATATINE

FRITTE E SALSE 3,5

POKE'



POKE'
BOWL

CEREALE DEL GIORNO, POMODORI,
FETA, TONNO, OLIVE,
GRANELLA DI PISTACCHIO,
SALSA YOGURT, SEMI

IL PIATTO EQUILIBRATO

UN TRIS A SCELTA COMPOSTO DA:

FIBRA DI
STAGIONE
VERDURA
DI STAGIONE

PROTEINA
A SCELTA TRA

POLLO CBT
 MERLUZZO
 FETA



CARBOIDRATO
DEL GIORNO
(ORZO, RISO, FARRO...)