CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

BASKET

5 - 7 ANNI

Lunedì

per una giornata di riposo

LATTE E PALLINE DI MAIS AL CACAO

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO 150 g (un bicchiere)
PALLINE DI MAIS 20 g

Martedì

*per una giornata di allenamento**

MINI TRAMEZZINO CON FORMAGGIO MORBIDO E MIELE

PANE 40 g
FORMAGGIO MORBIDO TIPO RICOTTA 30 g
MIELE 5 g (un cucchiaino)

**Per 1 ora di allenamento e consumo di circa kcal 150*

Mercoledì

per una giornata di riposo

UNA COPPETTA ARTIGIANALE GUSTO CREME

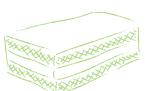
GELATO 100 g

Giovedì

*per una giornata di allenamento**

MERENDINA E BEVANDA A BASE DI FRUTTI ROSSI

MERENDINA TIPO PASTA SFOGLIA CON FARCITURA AL LATTE AROMATIZZATA AL LIMONE 29 g
BEVANDA 150 g (un bicchiere)



**Per 1 ora di allenamento e consumo di circa kcal 150*

Venerdì

per una giornata di riposo

MILKSHAKE ALLA BANANA

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO 100 g
BANANA 150 g
ZUCCHERO un cucchiaino
GHIACCIO 2 cubetti

Sabato

per una giornata di riposo

FROZEN YOGURT E DADINI DI FRUTTA FRESCA

YOGURT 125 g
FRUTTA FRESCA TIPO FRAGOLE, MELONE, SUSINE 200 g

Domenica

per una giornata di riposo

YOGURT DA BERE ALLA FRAGOLA/BANANA E CROSTATA DI FRUTTA FATTA IN CASA

YOGURT 100 g
CROSTATA 40 g

Unione Italiana Food

Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione