

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

CALCIO



5 - 7 ANNI

Lunedì

*per una giornata
di riposo*

LATTE E CACAO CON CEREALI DI MAIS

LATTE INTERO 100 g
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)
CACAO 5 g (un cucchiaino)
CEREALI 20 g



Martedì

*per una giornata
di allenamento**

UOVO SBATTUTO E BISCOTTI INTEGRALI



1 TUORLO D'UOVO
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)
BISCOTTI TIPO FROLLINI: 25 g
CEREALI 20 g

*Per 1 ora di allenamento e consumo di circa kcal 180



Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

SPIEDINI DI FRUTTA FRESCA

FRUTTA FRESCA
DI STAGIONE
200-250 g (per es. mela,
banana, susina)



Giovedì

*per una giornata
di allenamento**



PIZZETTE RUSTICHE ED ESTRATTO DI PERA



2 PIZZETTE RUSTICHE ROSSE
DI PASTA SFOGLIA
ESTRATTO DI PERA 100 g

*Per 1 ora di allenamento e consumo di circa kcal 180

Venerdì

*per una giornata
di riposo*

YOGURT CON CONFETTINI DI CACAO

YOGURT BIANCO 125 g
CONFETTINI AL CACAO 20 g



Sabato

*per una giornata
di riposo*

CRUDITÉ DI VERDURE

VERDURE: carote baby e pomodorini pachino
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA: 10 g (un cucchiaino)
LIMONE q.b.



Domenica

*per una giornata
con partita*



MERENDINA E TÈ PREPARATO IN CASA

MERENDINA TIPO PAN DI SPAGNA
AL CACAO CON RIPIENO CREMOSO
DI LATTE FRESCO: 28 g
TÈ 100 ml
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)

