

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

CALCIO



● 8 - 10 ANNI

Lunedì

*per una giornata
di riposo*

MELA COTTA AL FORNO CON CANNELLA

MELA 150 g
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)
CANNELLA q.b.



Martedì

*per una giornata
di allenamento**

PANE CON PROSCIUTTO COTTO



PANE BIANCO 50 g
PROSCIUTTO COTTO 40 g



*Per 1 h e 30' di allenamento e consumo di circa kcal 200

Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

CIOCCOLATA AL LATTE E CRACKERS INTEGRALI

CIOCCOLATA AL LATTE 20 g
CRACKERS 25 g



Giovedì

*per una giornata
di allenamento**

MERENDINA E SPREMUTA DI ARANCIA

MERENDINA TIPO CROSTATINA
CON MARMELLATA 40 g
SPREMUTA D'ARANCIA 100 g



*Per 1 h e 30' di allenamento e consumo di circa kcal 200

Venerdì

*per una giornata
di riposo*

YOGURT CON PEZZI DI FRUTTA E MUESLI

YOGURT 125 g
MUESLI 20 g



Sabato

*per una giornata
di riposo*

GELATO ARTIGIANALE ALLA FRUTTA (60 G) CON BISCOTTO CIALDA



GELATO ALLA FRUTTA
GUSTO FRAGOLA O MELONE 60 g
BISCOTTO ROTONDO CIALDA n. 2 (6 g)

Domenica

*per una giornata
con partita*

LATTE E UNA FETTA DI CIAMBELLONE FATTO IN CASA



LATTE PARZIALMENTE
SCREMATO 100 g
ZUCCHERO: 5 g (un cucchiaino)
CIAMBELLONE FATTO IN CASA: 40 g



*Per 40-60' di partita e consumo di circa kcal 200

