

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

DANZA MODERNA



11 - 13 ANNI

Lunedì

*per una giornata
di riposo*

FRULLATO DI ANGIURIA E BISCOTTI

ANGIURIA 150 g
ZUCCHERO 5 g
LIMONE q.b.
BISCOTTI TIPO FROLLINI LATTE E MIELE 20 g



Martedì

*per una giornata
di allenamento**

BUDINO AL CIOCCOLATO

UNA COPPETTA
DI BUDINO
AL CIOCCOLATO 120 g
(latte, cacao, zucchero)



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

Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

RISOLATTE YOGURT AL CACAO O ALLA VANIGLIA

YOGURT 170 g



Giovedì

*per una giornata
di allenamento**

MERENDINA E TÈ PREPARATO IN CASA GUSTO LIMONE

MERENDINA TIPO TORTINO A BASE DI CAROTE,
MANDORLE E SUCCO D'ARANCIA 38 g
TÈ AL LIMONE 150 g
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)



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



Venerdì

*per una giornata
di allenamento**

MACEDONIA SPOLVERATA CON FIOCCHI DI COCCO

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA
(fragole, banana e pesca) 150 g
COCCO 5 g



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



Sabato

*per una giornata
di riposo*

MELONE, PROSCIUTTO E GRISSINI INTEGRALI

MELONE 200 g
PROSCIUTTO CRUDO 20 g
GRISSINI INTEGRALI 12, 5 g (n. 2)



Domenica

*per una giornata
di riposo*

YOGURT CON PEZZI DI FRUTTA E DOLCE FATTO IN CASA

YOGURT 125 g
DOLCE TIPO TORTA
AL LIMONE 40 g

