

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

DANZA MODERNA



5 - 7 ANNI

Giovedì

*per una giornata
di allenamento**



**PANINO AZZIMO
E ARROSTO
DI TACCHINO**

PANE AZZIMO 30 g
ARROSTO DI TACCHINO 50 g



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

Lunedì

*per una giornata
di riposo*

**YOGURT E CEREALI
INTEGRALI AL MIELE**

YOGURT CREMOSO ALLA
FRUTTA FRULLATA 125 g
CEREALI 20 g



Martedì

*per una giornata
di allenamento**

**MERENDINA
E BEVANDA
A BASE DI SUCCO
D'ARANCIA
E CAROTA**



MERENDINA
TIPO PAN DI SPAGNA INTEGRALE
CON FARCITURA AL CACAO 29 g
SUCCO 100 g



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

Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

**LATTE E CEREALI
DI RISO AL CIOCCOLATO
BIANCO**

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO
g 150 (un bicchiere)
CEREALI 20 g



Venerdì

*per una giornata
di riposo*

**CENTRIFUGATO DI ANANAS,
MELA E CANNELLA
BISCOTTO AL
GRANO SARACENO**

ANANAS 50 g
MELA 70 g
CANNELLA q.b.
BISCOTTO 20 g



Sabato

*per una giornata
di riposo*

**BISCOTTO
FARCITO DI
GELATO AL
FIOR DI LATTE**

MINI GELATO 34 g



Domenica

*per una giornata
di riposo*

**LATTE
E BISCOTTI**

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO 150 g
BISCOTTI TIPO FROLLINI
CON CONFETTURA DI FRUTTA 30 g

