CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

NUOTO

11 - 13 ANNI

Lunedì

per una giornata di riposo

YOGURT GRECO E MIELE

YOGURT GRECO MAGRO 175 g
MIELE 10 g (2 cucchiaini)

Martedì

*per una giornata di allenamento**

MERENDINA E SPREMUTA DI POMPELMO

MERENDINA TIPO PLUMCAKE FARCITO ALLA MELA 33 g
SPREMUTA 150 g (un bicchiere)

**Per 1 h di allenamento e consumo di circa kcal 250*

Mercoledì

per una giornata di riposo

POP CORN E CENTRIFUGA DI MELA E CAROTE

MAIS 40 g
MELA 150 g
CAROTE 100 g

Giovedì

*per una giornata di allenamento**

SANDWICH SALMONE AFFUMICATO E POMODORO

PANE DI SEGALE 60 g
SALMONE AFFUMICATO 50 g
FORMAGGIO CREMOSO 30 g
LATTUGA q.b.

**Per 1 h di allenamento e consumo di circa kcal 250*

Venerdì

*per una giornata di allenamento**

GELATO ARTIGIANALE E CIALDE

COPPETTA DI GELATO AL PISTACCHIO E COCCO 100 g
CIALDE 15 g (2)

**Per 1 h di allenamento e consumo di circa kcal 250*

Sabato

per una giornata di riposo

BISCOTTI DA PASTICCERIA E TÈ PREPARATO IN CASA GUSTO LIMONE

BISCOTTI 40 g
TÈ
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)

Domenica

per una giornata di riposo

MERENDINA E TÈ VERDE FREDDO PREPARATO IN CASA

MERENDINA TIPO PAN DI SPAGNA RICOPERTA AL CACAO E FARCITA CON CREMA AL LATTE (39 g)
TÈ 150 g (un bicchiere)

Unione Italiana Food

Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione