

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

NUOTO

8 - 10 ANNI

Lunedì

*per una giornata
di riposo*

**LATTE E MENTA,
FETTE BISCOTTATE
E MARMELLATA D'ARANCIA**

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO 100 g
MENTA q.b.
FETTA BISCOTTATA INTEGRALE 2
MARMELLATA 10 g (un cucchiaino raso)



Martedì

*per una giornata
di allenamento**

**MERENDINA E
SUCCO D'ANANAS**



MERENDINA TIPO PANE
DI TIPO 0 CON GOCCE
DI CIOCCOLATO (42 g)
SUCCO D'ANANAS 100 g



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

Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

MOUSSE DI FRAGOLE

FRAGOLE 150 g
PANNA 20 g
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)
LIMONE q.b.



Giovedì

*per una giornata
di allenamento**

**2 PIZZETTE BIANCHE
ALLE OLIVE E TÈ
FREDDO PREPARATO
IN CASA GUSTO PESCA**



PIZZETTE BIANCHE 30 g
TÈ 100 g
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)
FRUTTA un'albicocca o una susina o un kiwi



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

Venerdì

*per una giornata
di riposo*

**CRACKERS DI FARRO CON
FORMAGGIO SPALMABILE**

CRACKERS 30 g
FORMAGGIO SPALMABILE 30 g



Sabato

*per una giornata
di riposo*

GELATO CONFEZIONATO

GELATO TIPO STECCO
CON FIOR DI LATTE E CIOCCOLATO



Domenica

*per una giornata
di riposo*

**YOGURT BIANCO
CON FRUTTA FRESCA E
MIELE E BISCOTTI FARRO
E MALTO D'ORZO**

YOGURT 125 g
FRAGOLE O SUSINE 100 g
MIELE 5 g (un cucchiaino)
BISCOTTI 20 g

