

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

BASKET



11 - 13 ANNI

Lunedì

*per una giornata
di riposo*

**FROZEN YOGURT
CON MIX DI FRUTTA
SECCA SGUSCIATA**



YOGURT 125 g
FRUTTA SECCA 25 g

Martedì

*per una giornata
di allenamento**

**SMOOTHIE
DI FRUTTA
E BISCOTTI**



SMOOTHIE 150 g (un bicchiere)
BISCOTTI TIPO FROLLINO
INTEGRALE FARCITO
CON CREMA AL CACAO 30 g



*Per 1,30 h di allenamento e consumo di circa kcal 250

Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

**BARRETTA AI CEREALI
AI FRUTTI DI BOSCO
E TÈ FREDDO PREPARATO
IN CASA GUSTO ARANCIA
E ZENZERO**

BARRETTA AI CEREALI 21 g
TÈ 150 g (un bicchiere)



Giovedì

*per una giornata
di allenamento**

**MERENDINA
E SMOOTHIE
AI FRUTTI
DI BOSCO**



MERENDINA A BASE DI PANE
E CIOCCOLATO (37 g)
SMOOTHIE 150 g (un bicchiere)



*Per 1,30 h di allenamento e consumo di circa kcal 250

Venerdì

*per una giornata
di allenamento**

**PARMIGIANO E
CRACKERS CON
FARINA INTEGRALE
E RISO SOFFIATO**



PARMIGIANO 20 g
CEREALI 25 g

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

Sabato

*per una giornata
di riposo*

**UNA COPPETTA DI FRUTTA
FRESCA E SCAGLIE
DI MANDORLE**

FRUTTA FRESCA
DI STAGIONE 200 g
MANDORLE 10 g



Domenica

*per una giornata
di partita*

**CAPPUCCINO E
BRIOCHE INTEGRALE
CON MARPELLATA**



LATTE INTERO 100 g
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)
BRIOCHE 50 g



*Per 1,30 h di allenamento e consumo di circa kcal 250

