

# CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

## BASKET



**8 - 10 ANNI**

**Lunedì**

*per una giornata  
di riposo*

**LATTE E  
MINI FETTE BISCOTTATE I  
NTEGRALI CON  
CIOCCOLATA FONDENTE**

**LATTE PARZIALMENTE SCREMATO**  
150 g (un bicchiere)  
**MINI FETTE BISCOTTATE 2**



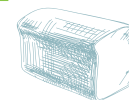
**Martedì**

*per una giornata  
di allenamento\**

**BRUSCHETTA  
CON OLIO  
EXTRAVERGINE  
DI OLIVA E POMODORI**



**PANE** 40 g  
**OLIO** 5 g (un cucchiaino)  
**POMODORINI A PIACERE**



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

**Mercoledì**

*per una giornata  
di riposo*

**MOUSSE DI MELA  
E BANANA  
CON YOGURT  
BIANCO**

**FRUTTA FRULLATA  
O GRATTUGIATA** 150 g  
**YOGURT** 100 g



**Giovedì**

*per una giornata  
di allenamento\**

**PANE E FORMAGGIO  
CREMOSO  
AROMATIZZATO  
ALLE ERBE E UN FICO  
SETTEMBRINO**



**PANE PREFERIBILMENTE  
INTEGRALE** 40 g  
**FORMAGGIO** 30 g  
**FRUTTA** 80 g



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

**Venerdì**

*per una giornata  
di riposo*

**YOGURT E RISO SOFFIATO  
AL CIOCCOLATO**

**YOGURT BIANCO** 125 g  
**RISO SOFFIATO AL CIOCCOLATO** 20 g



**Sabato**

*per una giornata  
di riposo*

**FRULLATO DI  
FRUTTA FRESCA**

**LATTE PARZIALMENTE SCREMATO** 150 g  
**FRUTTA FRESCA MISTA** 200 g



**Domenica**

*per una giornata  
con partita*

**MERENDINA  
ED ESTRATTO  
DI FRUTTA FRESCA**



**MERENDINA TIPO PASTA SFOGLIA  
AI VARI CEREALI CON GRANELLA  
DI ZUCCHERO DI CANNA** 42 g  
**ESTRATTO DI FRUTTA FRESCA** 150 g



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

