

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

CALCIO



● 11 - 13 ANNI

Lunedì

*per una giornata
di riposo*



FRAPPÈ AL CIOCCOLATO

LATTE PARZIALMENTE
SCREMATO 200 g
GELATO AL CIOCCOLATO 50 g

Martedì

*per una giornata
di allenamento**

PANINO CON TONNO E POMODORINI E TÈ FREDDO PREPARATO IN CASA AROMATIZZATO AGLI AGRUMI



PANE PREFERIBILMENTE INTEGRALE 60 g
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO 40 g
POMODORINI A PIACERE
TÈ FREDDO 100 g
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)



*Per 1 h e 30' di allenamento e consumo di circa kcal 200

Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

MACEDONIA DI FRUTTA CON NOCI



FRUTTA FRESCA MISTA 200 g
NOCI n. 4

Giovedì

*per una giornata
di allenamento**



GALLETTE DI MAIS E BRESAOLA UN ESTRATTO DI MELAGRANA

GALLETTE 5
BRESAOLA 50 g
SUCCO DI MELAGRANA 100/150 g



*Per 1 h e 30' di allenamento e consumo di circa kcal 200

Venerdì

*per una giornata
di riposo*

YOGURT ALLA FRUTTA CON GRANELLA DI NOCCIOLE

YOGURT: 125 g
GRANELLA DI NOCCIOLE
10 g (un cucchiaino)



Sabato

*per una giornata
di riposo*



MERENDINA E SUCCO FRAGOLA E BANANA

MERENDINA TIPO CROISSANT SEMPLICE 40 g
SUCCO DI FRUTTA 100 g

Domenica

*per una giornata
con partita*



LATTE E FETTE BISCOTTATE CON CIOCCOLATA SPALMABILE

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO g 100
ZUCCHERO g 5 (un cucchiaino)
FETTE BISCOTTATE n. 3
CIOCCOLATA SPALMABILE g 15
(un cucchiaino per fetta)



*Per 40-60' di partita e consumo di circa kcal 200

