

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

DANZA MODERNA



8 - 10 ANNI

Giovedì

*per una giornata
di allenamento**

**FIOCCHI DI LATTE
E CRACKERS
FARRO E GRANO
SARACENO
E FRUTTA**

FIOCCHI DI LATTE 50 g
CRACKERS 25 g
FRUTTA un mandarino o un'albicocca



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

Lunedì

*per una giornata
di riposo*

**LATTE
E FIOCCHI D'AVENA**

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO 150 g
FIOCCHI DI AVENA 30 g



Martedì

*per una giornata
di allenamento**

**MERENDINA E
CENTRIFUGA
DI MELA E CAROTA**

MERENDINA TIPO PAN
DI SPAGNA RIPIENO ALLO
YOGURT GRECO E FRUTTA 28 g
CENTRIFUGA 150 g



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

Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

**PANCAKE CON
SCIROPPO D'ACERO**

PANCAKE 40 g
SCIROPPO D'ACERO q.b.



Venerdì

*per una giornata
di riposo*

**FRUTTA FRESCA DI
STAGIONE E FRUTTA SECCA**

FRUTTA un kiwi
MANDORLE TOSTATE 20 g



Sabato

*per una giornata
di riposo*

**UNA COPPETTA PICCOLA
AL GUSTO CREME
CON FRAGOLE**

GELATO 60 g
FRAGOLE 150 g



Domenica

*per una giornata
di riposo*

**YOGURT DA BERE
MULTIFRUTTI,
PANE E MARMELLATA**

YOGURT 150 g (un bicchiere)
PANE 20 g
MARMELLATA DI CILIEGIE 5 g

