

CALENDARIO SETTIMANALE DELLE MERENDE DI CHI FA SPORT

NUOTO

5 - 7 ANNI

Lunedì

*per una giornata
di riposo*

YOGURT E BISCOTTI INTEGRALI

YOGURT ALLA FRUTTA 125 g
BISCOTTI CON FARINA INTEGRALE
E CRUSCA TIPO CIAMBELLINE 20 g



Martedì

*per una giornata
di allenamento**

PANE AI CEREALI CON UOVO STRAPAZZATO



PANE 40 g
UOVO 1



*Per 1 ora di allenamento e consumo di circa kcal 150

Mercoledì

*per una giornata
di riposo*

FRULLATO FRAGOLA E BANANA

BANANA 100 g
FRAGOLA: 100 g
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO 100 g



Giovedì

*per una giornata
di allenamento**

BOTTONCINO FARCITO CON PETTO DI POLLO AFFETTATO



BOTTONCINO AL LATTE 30 g
PETTO DI POLLO 30 g
LATTUGA q.b.

*Per 1 ora di allenamento e consumo di circa kcal 150

Venerdì

*per una giornata
di riposo*

FRUTTA FRESCA E CIOCCOLATA

FRUTTA MISTA DI STAGIONE 200 g
CIOCCOLATO FONDENTE 15 g



Sabato

*per una giornata
di riposo*

CREMA DI RICOTTA E CIOCCOLATO

RICOTTA 60 g
ZUCCHERO 5 g (un cucchiaino)
BISCOTTO TRITATO 10 g di scaglie di cioccolato



Domenica

MERENDINA DI PAN DI SPAGNA CON CREMA AL CIOCCOLATO E SUCCO DI MIRTILLO

DISCHI DI PAN DI SPAGNA FARCITI
CON CREMA AL CIOCCOLATO 35 g
SUCCO DI MIRTILLO 100 g

