

A metà mattina e/o a metà pomeriggio
lo spuntino consigliato è

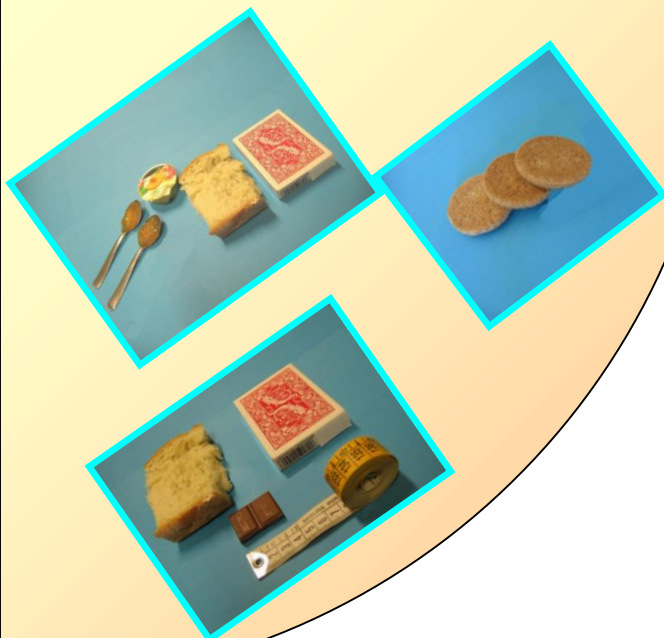
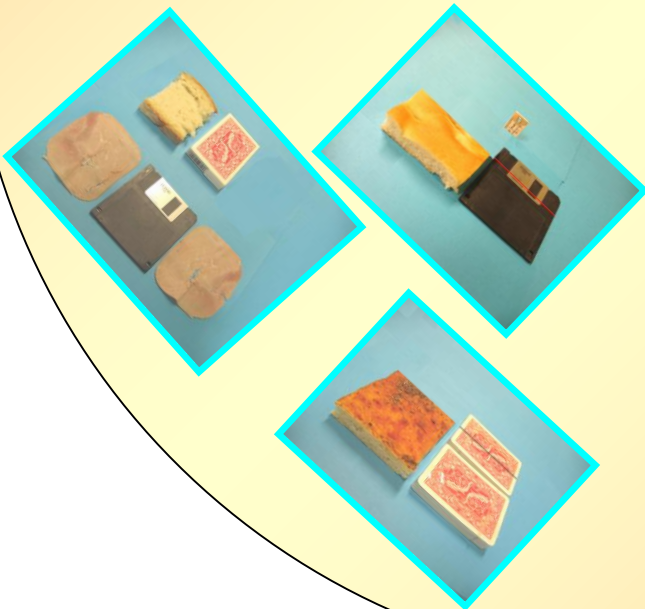
frutta tutti i giorni,
alternata con lo yogurt o latte 2 volte alla settimana
(o in estate con il gelato)

La ruota
dei 7
spuntini

Vuoi sostituire la frutta
con un altro spuntino dolce o salato?
GIRA LA RUOTA E
SCEGLINE UNO!

dolci

salati
(non più di 3 volte alla settimana)



Frutta, yogurt, latte, gelato

Le porzioni consigliate



Almeno 1 palla
da tennis



1 vasetto yogurt da g. 125 o
1 bicchiere latte da g. 125

Stecco gusto
frutta g. 75



Sorbetto alla
frutta g. 75

Mini biscotto
g. 40

