

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

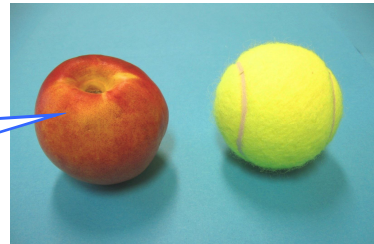
Vuoi sostituire la frutta
con un altro spuntino dolce o salato?
GIRA LA RUOTA E
SCEGLINE UNO!

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



Gelato
industriale
in vaschetta
g. 75



Gelato arti-
gianale gusto
frutta g. 60

Mini biscotto
g. 40

