

# Driiiiiin... è l'ora della merenda!



## Lunedì

### Carboidrati

Toast di segale integrale con pomodori e petto di pollo o prosciutto

### Frutta & verdura

Stick di carote

### Proteine

Formaggino spalmabile

- ✓ 1 panino di segale integrale bio
- ✓ ½ pomodoro
- ✓ 30g di petto di pollo o prosciutto cotto
- ✓ 1 carota
- ✓ 1 formaggino spalmabile

## Martedì

### Carboidrati

Müsli con frutti di bosco

### Frutta & verdura

Banana

### Proteine

Yogurt bianco con miele

- ✓ 30g di müsli con frutti di bosco
- ✓ 1 banana
- ✓ 1 yogurt bianco
- ✓ 1 cucchiaino di miele

## Mercoledì

### Carboidrati

Crackers mix di semi

### Frutta & verdura

Pomodorini

### Proteine

Cubetti di formaggio

- ✓ 2 crackers mix di semi
- ✓ 8 pomodorini
- ✓ 30g di grana tagliato a cubetti

## Giovedì

### Carboidrati

Panino di grano saraceno con crema di nocciole bio

### Frutta & verdura

Chips di mele

### Proteine

Purea di frutta con yogurt

- ✓ 1 panino di grano saraceno
- ✓ Crema di nocciole bio q.b.
- ✓ 1 manciata di chips di mele
- ✓ 1 brick di purea di frutta con yogurt

## Venerdì

### Carboidrati

Biscotti di avena

### Frutta & verdura

Barretta di frutta bio

### Proteine

Yogurt alla frutta

- ✓ 4/5 biscotti di avena
- ✓ 1 barretta di frutta bio
- ✓ 1 yogurt alla frutta