

# ALLENAMENTO ORE 12:30

## *Sveglia ore 7*

- Colazione: 4 fette biscottate con marmellata; 200/300 ml di latte parz. Scremato; 3 noci.
- Spuntino (ore 11): 100/150g di frutta o jogurt e biscotti secchi (barrette cereali)

## *Sveglia ore 9-10*

- Colazione: 4-6 fette biscottate con marmellata; 300 ml di latte parz. Scremato; 1 frutto; 3 noci.