

# ALLENAMENTO ORE 19:00

## *1 spuntino*

- Ore 16:30/17: 2 frutti o 1 frutto e uno yogurt

## *2 spuntini*

- Ore 15: 100/150g frutta (1 mela o 2 mandarini) o 50/75g di frutta e yogurt
- Ore 18: 30/40g di biscotti secchi o barrette cereali (solo carboidrati)