

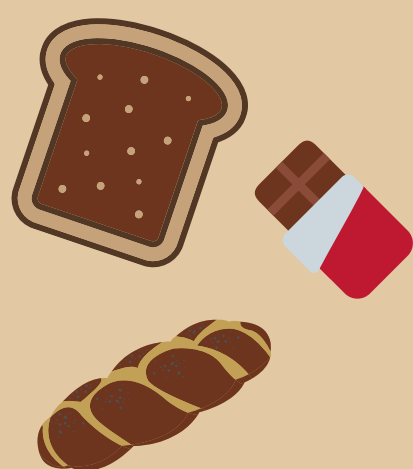


## GLI SPUNTINI

Lo spuntino dovrebbe coprire tra il 5% e il 10% del fabbisogno giornaliero. Possono essere utili per arrivare ai pasti principali non troppo affamati.

### 1 ESEMPIO

Yogurt bianco, cappuccino, frullato con yogurt o latte e frutta



### 2 ESEMPIO

Bruschetta con olio e origano, cioccolato fondente

### 3 ESEMPIO

Mix di frutta secca, pane con burro di frutta secca, frutta fresca e frutta secca



### 4 ESEMPIO

Frutta fresca, macedonia, spremuta o estratto di frutta e verdura

### 5 NOTA

Non dimenticare di idratarti

