



PRIMA COLAZIONE

(~320/350 kcal)



Colazione A

- ☛ Caffè d'orzo o thè + latte 1,8% gr. 200
- ☛ Yogurt intero alla frutta n° 1
- ☛ Flocchi di cereali n° 4 cucchiaini + 4 cucchiaini miele



Colazione B

- ◆ Caffè d'orzo + latte 1,8% gr. 200
- ◆ Fette biscottate n° 4 +
4 cucchiaini miele o marmellata
- pane gr. 80 con n° 4 cucchiaini di miele o marmellata



Colazione C

- Caffè d'orzo o thè
- Yogurt intero alla frutta n° 1
- Fette biscottate n° 4 +
4 cucchiaini di miele o marmellata
- pane gr. 80 con n° 4 cucchiaini di miele o marmellata

