



# MERENDOMETRO

**1**

**5 PASTI AL GIORNO SONO IL NUMERO GIUSTO PER STARE BENE**

**MEGLIO MAI**  
non devo mica scalare l'Everest! non mi servono troppe calorie, devo solo arrivare a pranzo!

Panino con affettati, panini con hamburger (ma siamo matti!), barrette di cioccolato, dolcetti confezionati, caramelle, bibite zuccherate, bibite gassate, patatine

**2**

**NON SALTO MAI LA COLAZIONE, PIUTTOSTO MI ALZO 10 MINUTI PRIMA PER FARLA CON CALMA**

**OGNI TANTO**  
massimo 1 volta a settimana posso scegliere uno tra questi alimenti

una merendina semplice confezionata (tipo plumcake), un budino, succhi di frutta (meglio senza zuccheri aggiunti), piccolo panino con crema al cacao o con una fettina di prosciutto cotto

**3**

**LA MERENDA DEL MATTINO È SOLO UNO SPEZZAFAME, NON DEVE RIEMPIRMI TROPPO, DEVE ESSERE LEGGERA E DIGERIBILE**

**SI!**  
questa è la scelta corretta per una merenda perfetta!

frutta fresca, macedonia, yogurt, un piccolo panino con marmellata, una piccola fetta di un dolce fatto in casa, crackers, grissini, una manciata di frutta secca, fette biscottate, qualche biscotto

**4**

**LA MONOTONIA NON FA PER ME! VARIO SPESSO LE MIE MERENDE**

**5**

**BEVO ACQUA CHE È MOLTO MEGLIO!**