

Oggi

Distribuisco

INFORMAZIONI



Ciao,

come vedi contengo molti snack da mangiare o da bere. E' giusto fare merenda, ma, attento a non esagerare!

Sono sufficienti 100-130 kcal

Quindi, controlla le informazioni nutrizionali sulla confezione e.... buon appetito!

P.S. 3 altre piccole note:

- Cerca di mangiare 5 volte al giorno
- non abbandonare il latte o yogurt
- mangia frutta e verdura

(5 tuoi



al giorno)