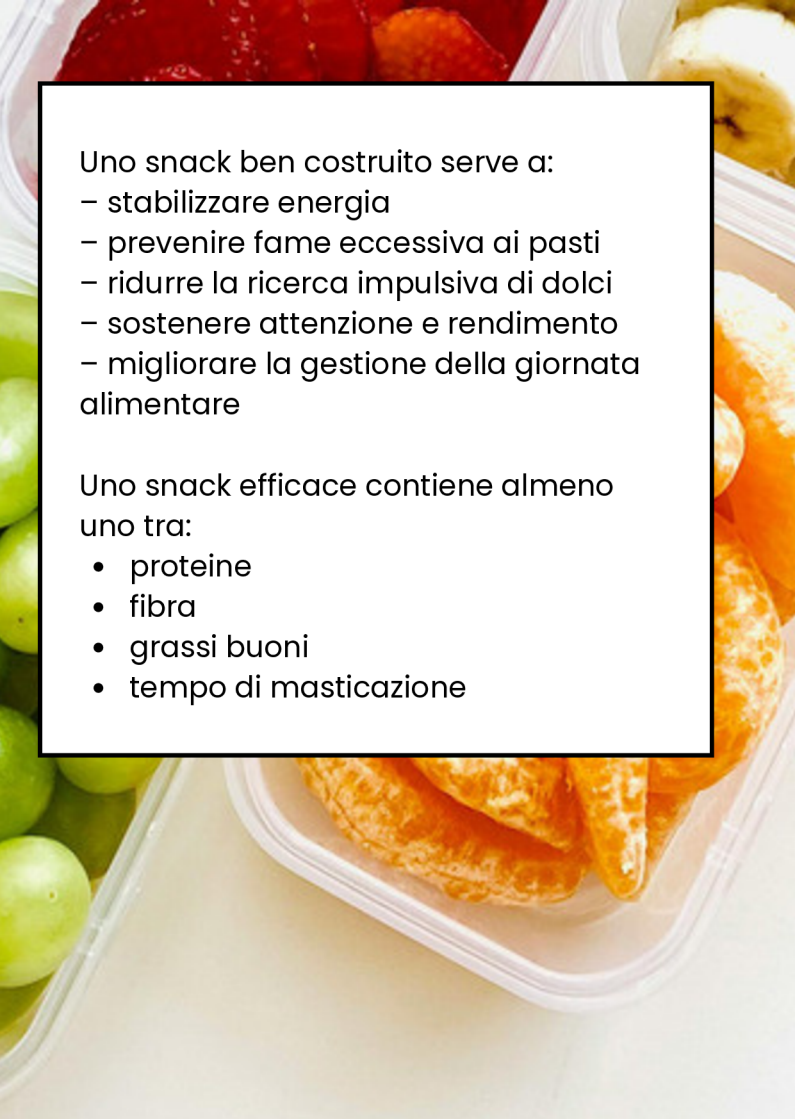




SETTE IDEE SNACK



The background of the slide features several clear plastic containers filled with fresh fruit. In the top left, there are bright red strawberries. To the right, a banana is partially visible. Below the strawberries, there are green grapes. In the bottom right, a container holds several peeled, segmented orange slices. The containers are arranged on a light-colored surface, creating a healthy and fresh aesthetic.

Uno snack ben costruito serve a:

- stabilizzare energia
- prevenire fame eccessiva ai pasti
- ridurre la ricerca impulsiva di dolci
- sostenere attenzione e rendimento
- migliorare la gestione della giornata alimentare

Uno snack efficace contiene almeno uno tra:

- proteine
- fibra
- grassi buoni
- tempo di masticazione

LUNEDI

Bastoncini di mela con crema
di mandorle

Ingredienti

- 1 mela
- 1 cucchiaino crema 100% mandorle
- 1 cucchiaino semi di chia (opzionale)

Preparazione

Taglia la mela a bastoncini.

Spalma la crema sopra
oppure usala come salsa dip.

Versione baby

Mela a bastoncini + crema
diluata con acqua calda.



MARTEDI

Yogurt cremoso cacao e nocciole

- Ingredienti
- 170 g yogurt bianco intero
- 1 cucchiaino cacao amaro
- 1 cucchiaino crema nocciole 100%
- 1 cucchiaio fiocchi avena piccoli
-

Preparazione

Mescola fino a ottenere una crema uniforme.

Versione baby

Yogurt intero + avena ammollata (cacao opzionale).



MERCOLEDI

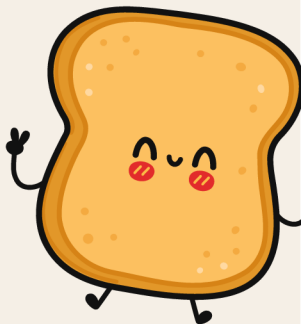
Mini toast ricotta e pera

Ingredienti

1 fetta pane integrale

2 cucchiaini ricotta

½ pera morbida



Preparazione

Tosta leggermente il pane.

Spalma la ricotta.

Aggiungi fettine sottili di pera.

Versione baby

Pane morbido a bastoncini +
ricotta + pera schiacciata.

GIOVEDÌ

Hummus veloce con bastoncini morbidi di pane

Ingredienti hummus

120 g ceci cotti

1 cucchiaio olio evo

succo limone

2 cucchiaini acqua

Preparazione

Frulla tutto fino a crema liscia.

Servi con

pane morbido

oppure crackers integrali

Perché funziona

Versione baby

Hummus molto liscio + pane morbido.



VENERDI

Banana schiacciata con yogurt e mandorle

Ingredienti

½ banana

125 g yogurt

1 cucchiaino mandorle tritate fini

Preparazione

Schiaccia la banana e mescola allo yogurt.

Aggiungi mandorle sopra.

Versione baby

Mandorle in polvere finissima.



SABATO



Muffin morbidi yogurt e carota
(batch settimanale)

Ingredienti

- 1 uovo
- 125 g yogurt
- 1 carota grattugiata
- 120 g farina
- 2 cucchiai olio evo
- 1 cucchiaino lievito

Preparazione

Mescola liquidi

aggiungi secchi

versa negli stampi

cuoci 180° forno statico per 20
minuti

Versione baby

Perfetti senza zucchero aggiunto.

DOMENICA

Pane tostato con olio evo e
pomodoro schiacciato

Ingredienti

1 fetta pane

1 cucchiaino olio evo

pomodoro maturo schiacciato

Preparazione

Tosta il pane

aggiungi pomodoro

aggiungi olio evo

