

Postazione 5

- Ordinare secondo il contenuto di grassi per porzione (numero di cucchiaini da tè)
- Tirare i dadi (6x per postazione):

| |
|-------------------|
| 1 = 40 addominali |
| 2 = 32 addominali |
| 3 = 26 addominali |
| 4 = 16 addominali |
| 5 = 8 addominali |
| 6 = 4 addominali |

- Eseguire il numero corrispondente di addominali

Pizza Margherita - 390 g



Gipfel alle noci - 1 pezzo



Salatini - 100 g



1 - Pizza Margherita - 8 cucchiaini da tè

3 - Salatini - 3,5 cucchiaini da tè

2 - Gipfel alle noci - 6 cucchiaini da tè

Pommes noisettes - 100 g



Darvida - 8 pezzi



Barretta energetica - 1 pezzo



5 - Darvida - 1,5 cucchiaini da tè

4 - Pommes noisettes - 2 cucchiaini da tè

6 - Barretta energetica - 0,5 cucchiaini da tè