

Postazione 6

- Ordinare secondo il contenuto energetico (kcal/100 g)
- Tirare i dadi (6x per postazione):

1 = 40 plank laterali
2 = 32 plank laterali
3 = 26 plank laterali
4 = 16 plank laterali
5 = 8 plank laterali
6 = 4 plank laterali

- Eseguire il numero corrispondente di plank laterali (sia a destra sia a sinistra)

Quark magro



Joghurt nature



Cottage cheese



1 - Quark magro- 60 kcal/100 g

3 - Cottage cheese - 86 kcal/100 g

2 - Joghurt nature - 69 kcal/100 g

Feta



Tomme



Formaggio Appenzeller



5 - Tomme - 247 kcal/100 g

4 - Feta - 239 kcal/100 g

6 - Formaggio Appenzeller - 393 kcal/100 g