

Postazione 4

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

1 =	5 x sollevare la palla / tronco
2 =	6 x sollevare la palla / tronco
3 =	7 x sollevare la palla / tronco
4 =	10 x sollevare la palla / tronco
5 =	13 x sollevare la palla / tronco
6 =	16 x sollevare la palla / tronco

- Eseguire il numero corrispondente di sollevamenti del pallone / tronco:

dalla posizione accovacciata, a quella eretta e di nuovo accovacciata

Prosciutto - 1 fetta, 50 g



Bollito affettato - 100 g



Roastbeef - 110 g



1 - Prosciutto - 3 g grasso

3 - Roastbeef - 5,5 g grasso

2 - Bollito affettato - 4,5 g grasso

Wienerli - 1 coppia, 100 g



Bratwurst - 1 pezzo, 160 g



Wienerli di pollame, 1 coppia - 100 g



5 - Olma-Bratwurst - 23 g grasso

4 - Wienerli - 20 g grasso

6 - Wienerli di pollame- 25 g grasso