

Postazione 3

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

1 = 10 flessioni
2 = 20 flessioni
3 = 30 flessioni
4 = 40 flessioni
5 = 50 flessioni
6 = 60 flessioni

- Eseguire il numero corrispondente di flessioni

Galletta di riso - 1 pezzo



Cioccolato - 1 riga



Basler Lächerli - 3 biscotti



1 - Galletta di riso - 33 kcal

3 - Basler Lächerli - 100 kcal

2 - Cioccolato - 94 kcal

Berliner - 1 pezzo



Appenzeller Biberli - 1 pezzo



Kägi fret - 50 g



5 - Appenzeller Biberli 275 kcal

4 - Berliner - 220 kcal

6 - Kägi fret - 280 kcal