



COSA MANGIARE...



Frutta secca: fichi, banane, albicocche, prugne, mele, uva.



Prosciutto crudo.



Barrette di cereali.



Bresaola.



Cioccolato.



Biscotti secchi o ricchi di cereali.



Frutta fresca.



Acqua.



Pane.



Bevande isotoniche.



Parmigiano.



Sali minerali da sciogliere in acqua.

oppure