

Molto banalmente, miele e formaggio non stanno male insieme. Quindi puoi provare a utilizzare il miele sul formaggio spalmabile, anziché la marmellata.

Se ti può piacere (a me no) anche il burro d'arachidi può essere un'opzione di spalmabile. Qualcuno fa anche burro d'arachidi e marmellata. Bene anche così, nel caso.

Bene anche un latte vegetale a tua scelta (ma consigliabile alla soia, non zuccherato) con qualche cereale "di qualità" nutrizionale come quelli esempio che ti mando in foto. Non necessariamente quelli, ma che si riconoscano come "di qualità" a differenza delle barchette al cioccolato per dire. Nel caso di dubbi, scatta foto scatola e valori nutrizionali + ingredienti così ci guardo! Nel caso, la porzione è sempre sui 50-60g.

L'altra cosa che ci siamo detti, è continuare con gli "snack" di sport e dare ogni tanto uno scricchetto di progressione. Sugli addominali ti suggerirei di lavorare su plank e varianti: Sulle mani, sui gomiti, con tocchi di spalle, mountain climber lento... ce ne sono anche molti altri ma possono bastare e avanzare questi! Non puntare su delle serie "a massimale", in cui gli ultimi secondi soffri e perdi la postura. 20-40" a volta ben eseguiti. Piuttosto una serie in più. Pillole di sport a fatica zero. Non deve mai essere qualcosa che senti come "pesante".

Per tutto il resto continua così, che stai spaccando!