

PIATTO SMART A COLAZIONE

SCEGLI ALMENO UNA FONTE DI CEREALI E UNA DI PROTEINE, MEGLIO INSERIRE ANCHE UN FRUTTO FRESCO.
A PIACERE AGGIUNGI UNA BEVANDA CALDA E DELLA FRUTTA SECCA A GUSCIO.

VERDURA E ORTAGGI

In caso di colazione salata

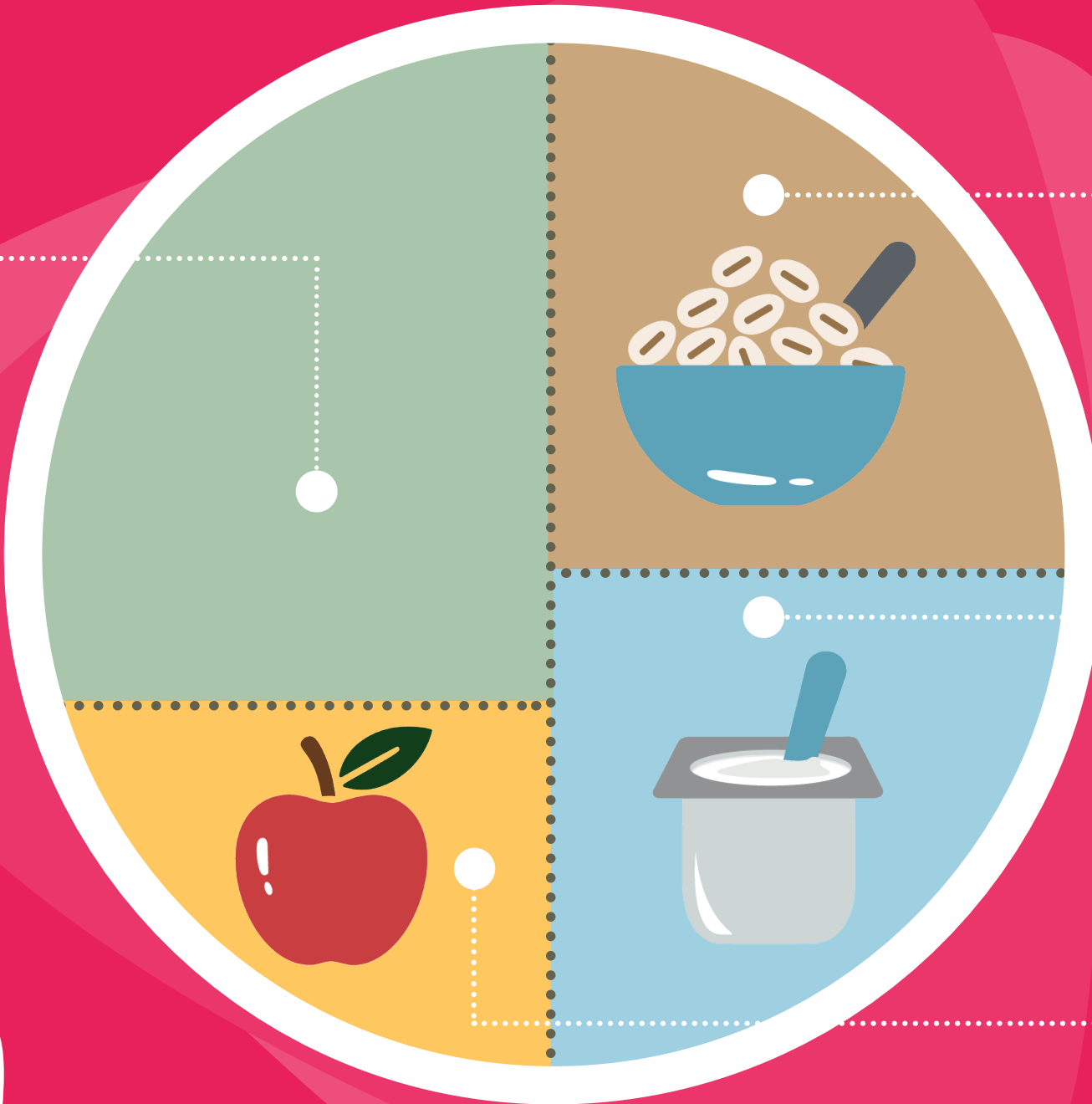
BEVANDA CALDA

Caffè, tè, tisane etc., meglio se non zuccherati



FRUTTA SECCA A GUSCIO

Intera, in granella o in crema 100%. Scegli le versioni non salate



CEREALI INTEGRALI

Cereali per la colazione (in fiocchi, soffiati, granola e muesli), fiocchi d'avena, fette biscottate, pane integrale, pane ai cereali, pane o fette di segale, gallette integrali etc.

FONTI DI PROTEINE

Latte, yogurt o sostituti vegetali a base di soia senza zuccheri aggiunti, ricotta, formaggio fresco spalmabile, kefir, skyr, hummus e uova

FRUTTA

Fresca, essiccata o, in alternativa, marmellata



CERCA DI VARIARE LA TIPOLOGIA DI COLAZIONE NELLA SETTIMANA.