



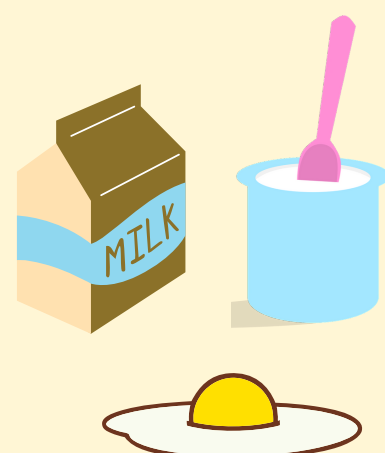
La colazione è uno dei pasti più importanti, dovrebbe coprire tra il 15% e il 24% del fabbisogno giornaliero. Quelli riportati sono solo semplici esempi.

Fonte: Documento SINU-SISA sulla prima colazione

### ESEMPIO

1

- Yogurt bianco con fiocchi di avena-riso-farro o granola con mix di frutta secca e macedonia.



2

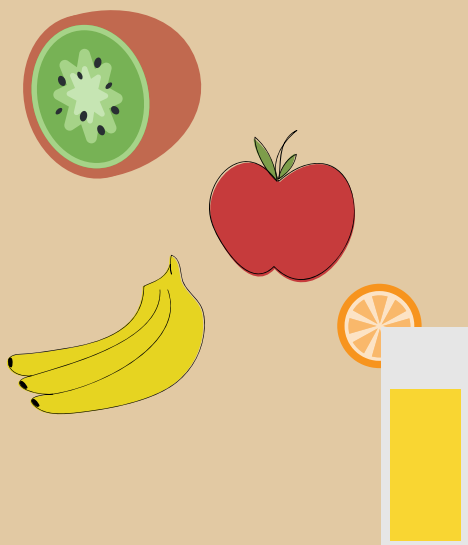
### ESEMPIO

- Tè, porridge con fragole e granella di pistacchio oppure
- Pancake con macedonia e yogurt.

3

### ESEMPIO

- Cappuccino o latte con pane tostato, crema di frutta secca 100% oppure sporadicamente burro di qualità, composta di frutta e 1 frutto.



4

### ESEMPIO

- Spremuta, uova strapazzate con pane tostato e caffè-latte oppure
- Spremuta e pane tostato con ricotta e granella di noci.

5

### NOTA

Non dimenticare di idratarti

