



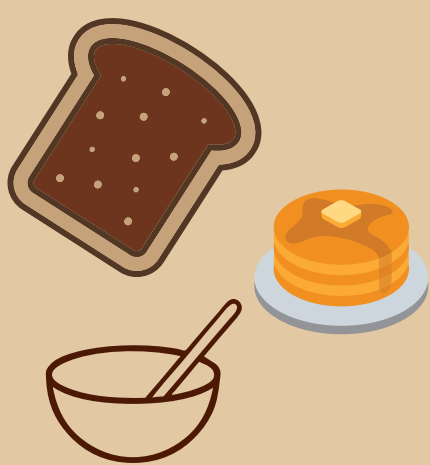
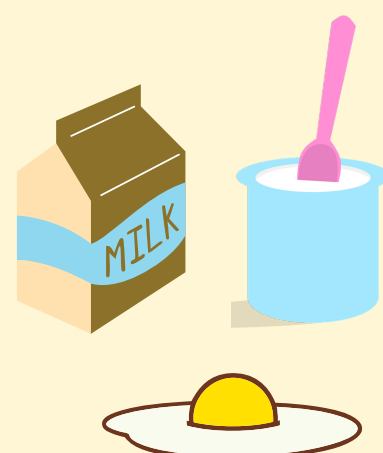
La colazione è uno dei pasti più importanti, dovrebbe coprire tra il 15% e il 24% del fabbisogno giornaliero. La varietà nella scelta degli alimenti è importante sia per la corretta assunzione di nutrienti che per favorire la accettabilità del pasto.

Fonte: Documento SINU-SISA sulla prima colazione

PROTEINE

1

E' importante introdurre una fonte di proteine anche a colazione per modulare il senso di sazietà. Es. latte, yogurt, ricotta e per una colazione salata anche le uova sono una possibilità.



2

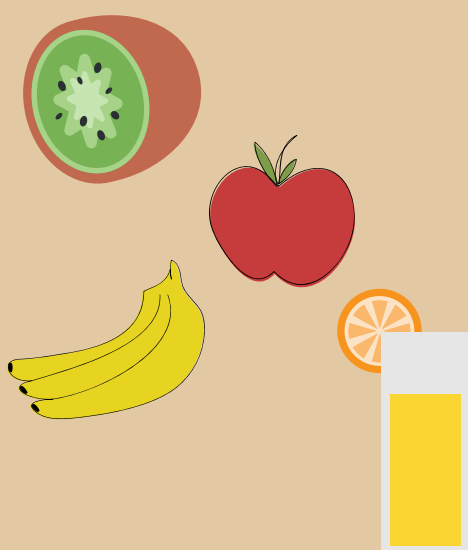
CARBOIDRATI

Non dovrebbero mancare anche a colazione, meglio integrali per aumentare l' apporto di fibra. Es, cereali integrali, avena, cereali soffiati, pane, pancake con farine di farro, riso...

3

GRASSI

Non dimentichiamo una buona fonte di grassi es. frutta secca, burro di frutta secca 100%, avocado e perchè no, sporadicamente e con moderazione un velo di burro di qualità.



4

FRUTTA

Consumare almeno 2 porzioni di frutta al giorno, per questo, può essere utile consumarla al mattino. Importante per vitamine, fibre e sali minerali.

5

IDRATAZIONE

E' importante fin dal risveglio idratarsi con acqua o tisane e infusi. Non eccedere con caffè o sostanze nervine.

