

# 15 idee per una colazione sana e bilanciata

## Ricette colazioni con suggerimenti per la preparazione

### Colazioni Dolci

Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole

Crepes con cioccolato fondente e sciroppo d'acero

Yogurt greco con cioccolato fondente, uva passa e semi di lino

Budino proteico al cacao

Smoothie Bowl energizzante al polline

Coppa dolce alla ricotta e cacao con semi di chia

Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole

### Colazioni Salate

Pane di segale con salmone affumicato e hummus

Uova strapazzate con olive nere, cipolla e crackers

Toast Mediterraneo con avocado e estratto di frutta mista

Crema calda di cacao e yogurt greco

Pane di segale con salmone affumicato e hummus

Uova strapazzate con crackers e olive

Toast integrale con prosciutto magro e avocado

Frittata di albumi con verdure

## Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole

+1 cappuccino (con latte o bevanda vegetale)

Fiocchi di avena (25gr), (50gr) frutti di bosco, (5gr) nocciole, semi di lino (4gr), bevanda di soya (200ml):

### Preparazione

**Cuoci il porridge:** In un pentolino, versa i fiocchi di avena e la bevanda di soia. Cuoci a fuoco medio-basso per circa 5-7 minuti, mescolando frequentemente, fino a ottenere una consistenza cremosa.

**Aggiungi i frutti di bosco:** Una volta che il porridge è pronto, aggiungi i frutti di bosco, mescolando leggermente per distribuirli uniformemente. I frutti possono essere aggiunti freschi o leggermente riscaldati per rendere il porridge ancora più cremoso.

**Guarnisci:** Completa con le nocciole tritate e i semi di lino macinati per una consistenza croccante e un tocco di grassi sani.

**Servi:** Versa il porridge in una ciotola e gustalo caldo.

Aggiungere una spolverata di cannella o noce moscata può arricchire il gusto senza alterare i valori nutrizionali.

### Valori nutrizionali

322,01 kcal, 17,57 g di proteine, 33,77 g di carboidrati, 11,95 g di zuccheri, 13,71 g di grassi, 6,9 g di fibre, 0,24 g di sale.

## 2.Crepes con cioccolato fondente e sciroppo d'acero

+1 cappuccino (con latte o bevanda vegetale) 1 uovo intero e due albumi (proteine sane), un cucchiaio (10gr) di farina di sorgo o grano saraceno (cereali integrali) farcito con 10gr di cioccolato fondente (flavanoli) e 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

### Preparazione

**Prepara la pastella:** In una ciotola, sbatti l'uovo intero e i due albumi fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi la farina di sorgo (o grano saraceno) e mescola bene fino a ottenere una pastella liscia.

**Cuoci le crepes:** Riscalda una padella antiaderente e versa una parte della pastella per creare una crepe sottile. Cuoci su entrambi i lati fino a doratura. Ripeti per la restante pastella (dovresti ottenere circa 2-3 piccole crepes).

**Farcisci con il cioccolato:** Sciogli il cioccolato nel microonde e distribuisci uniformemente. Piega le crepes

**Aggiungi lo sciroppo d'acero:** Versa il cucchiaino di sciroppo d'acero sopra le crepes farcite per aggiungere una leggera nota dolce. E polvere di cannella

### **Valori nutrizionali**

**Proteine:** 14 g, **Carboidrati:** 18 g (di cui circa 6 g di zuccheri), **Grassi:** 6 g, **Fibre:** 4 g, **Zuccheri:** 6 g (provenienti in gran parte dallo sciroppo d'acero e una piccola quantità dalla farina e dal cioccolato fondente)

### **3. Pane di segale con salmone affumicato e hummus**

+1 cappuccino (con latte o bevanda vegetale)  
Salmone affumicato 40gr, pane di segale 25gr, formaggio spalmabile 15gr, hummus di ceci 20gr

### **Preparazione**

**Pane con formaggio e salmone:** Spalma il formaggio sul pane di segale e aggiungi sopra il salmone affumicato per creare una tartina saporita.

**Accompagnamento di hummus:** Aggiungi una porzione di hummus di ceci accanto al pane come contorno, o spalma un sottile strato sul pane prima di aggiungere il formaggio e il salmone per una cremosità extra.

**Servi:** Gustalo tutto insieme, completando con qualche spezia a piacere, come pepe nero o aneto, per aggiungere sapore.

### **Valori nutrizionali (approssimativi)**

**Proteine:** 14 g, **Carboidrati:** 18 g, **Grassi:** 6 g, **Fibre:** 4 g, **Zuccheri:** circa 1 g (provenienti principalmente dal pane e dall'hummus)

#### 4. Yogurt greco con cioccolato fondente, uva passa e semi di lino

1 Cappuccino (con latte o bevanda vegetale)

Yogurt greco 120gr, con cioccolato fondente 7gr, uva passa 5gr, semi di lino 4gr, mandorle tostate 6gr confettura di frutti di bosco 5gr

##### **Preparazione**

**Yogurt greco:** Versa lo yogurt in una ciotola come base.

**Aggiungi gli ingredienti:** Spezzetta il cioccolato fondente e aggiungilo sopra lo yogurt insieme all'uva passa, ai semi di lino e alle mandorle tostate.

**Guarnisci con confettura:** Aggiungi la confettura di frutti di bosco per una dolcezza naturale.

##### **Valori nutrizionali (approssimativi)**

**Proteine:** 14 g, **Carboidrati:** 18 g, **Grassi:** 6 g, **Fibre:** 4 g, **Zuccheri:** circa 6 g

#### 5. Uova strapazzate con olive nere, cipolla e crackers

1 cappuccino (con latte o bevanda vegetale)

Uova 2, olive nere 5gr, semi di cumino 1gr, cipolla 10gr, erba cipollina, peperoncino, crackers all'acqua 8gr e olio evo 3gr

##### **Preparazione**

**Prepara le uova strapazzate:** ungi leggermente una padella antiaderente, e aggiungi la cipolla tritata finemente, facendola tostare a fuoco dolce aggiungi acqua calda al bisogno per cuocerla. Aggiungi le uova e mescolale continuamente a fuoco medio-basso per ottenere la consistenza desiderata.

**Aggiungi le olive e i semi di cumino:** Quando le uova sono quasi pronte, aggiungi le olive nere tritate, i semi di cumino, l'erba cipollina e il peperoncino. Mescola bene per amalgamare i sapori.

**Servi con i crackers:** Trasferisci le uova strapazzate nel piatto e accompagna con i crackers all'acqua e l'olio evo a crudo

##### **Valori nutrizionali (approssimativi)**

**Proteine:** 14 g, **Carboidrati:** 18 g, **Grassi:** 6 g, **Fibre:** 0,5 g, **Zuccheri:** circa 1 g (dalle verdure)

## 6. Toast Mediterraneo con Avocado e Estratto di Frutta Mista

### Ingredienti

**Pane di segale:** 1 fetta (circa 20 g), **Avocado:** 30 g, **Olive nere:** 5 g, tritate finemente, **Pomodorini:** 3-4, tagliati a meta, **Erbe fresche:** come basilico o prezzemolo, per insaporire, **Semi di lino:** 4 g, **Olio extravergine di oliva:** 1/2 cucchiaino

### Estratto di Frutta Mista

**Arancia:** 1/2 (per dolcezza e vitamina C) **Pera:** 1/4 (per aggiungere dolcezza e fibre) **Zenzero fresco:** una fettina (per una nota piccante e digestive) **Carota:** 1/2 (per aggiungere corpo e vitamina A)

### Preparazione

**Prepara il Toast Mediterraneo:** Tosta leggermente la fetta di pane di segale. Spalma l'avocado sul pane in uno strato uniforme. Aggiungi sopra le olive nere tritate e i pomodorini. Cospargi con i semi di lino e le erbe fresche. Completa con un filo di olio EVO.

**Estratto di Frutta Mista:** Centrifuga l'arancia, la pera, la carota e lo zenzero. Versa l'estratto in un bicchiere da 150 ml.

### Valori nutrizionali (approssimativi)

**Proteine:** 14 g, **Carboidrati:** 18 g, **Grassi:** 6 g, **Fibre:** 4 g, **Zuccheri naturali:** circa 6 g (dall'estratto di frutta e pane)

## 7. Budino Proteico al Cacao

### Ingredienti

**Yogurt greco** (0% o 2% di grassi, non zuccherato): 100 g, **Latte di mandorla** (non zuccherato), 50 **Cacao amaro in polvere**, 5 g **Semi di chia**, 5 g **Eritritolo** (dolcificante naturale), 1 cucchiaino **Mandorle tritate**, 5 g **Vaniglia** (opzionale), un pizzico, per insaporire

### Preparazione

**Mescola gli ingredienti:** In una ciotola, mescola lo yogurt greco, il latte di mandorla e il cacao amaro in polvere fino a ottenere una consistenza omogenea.

**Aggiungi i semi di chia:** Incorporali nella miscela e mescola bene.

Lasciali riposare per almeno 15-20 minuti affinché si addensino e diano una consistenza simile a quella di un budino. Per un risultato ottimale, prepara la sera prima e lascia riposare in frigo.

**Guarnisci:** Poco prima di servire, aggiungi le mandorle tritate e un pizzico di vaniglia. Puoi anche aggiungere una spolverata extra di cacao per un tocco finale.

### **Valori nutrizionali (approssimativi)**

**Proteine:** 14 g, **Carboidrati:** 18 g, **Grassi:** 6 g, **Fibre:** 4 g, **Zuccheri:** circa 1 g (dallo yogurt e dal latte di mandorla)

## **8.Colazione Calda: Crema di Cacao e Yogurt Greco**

### **Ingredienti**

**Yogurt greco** non zuccherato): 80 g, **Latte di mandorla** o latte di avena 100 ml, **Cacao amaro in polvere** 5 g, **Fiocchi d'avena fini** 10 g, **Semi di chia** 3 g, **Eritritolo** (o un pizzico di zucchero di cocco, se preferisci) 1 **Cannella:** 1/4 di cucchiaino per una nota calda e speziata, **Mandorle tritate o noci pecan:** 5 g

### **Preparazione**

**Prepara la crema:** In un pentolino, unisci il latte di mandorla, il cacao amaro, i fiocchi d'avena e i semi di chia. Porta a fuoco medio e mescola costantemente fino a quando la miscela inizia a scaldarsi e ad addensarsi, formando una crema densa e vellutata (circa 5-7 minuti).

**Incorpora lo yogurt e le spezie:** Quando la crema ha raggiunto una consistenza densa, abbassa il fuoco e aggiungi lo yogurt greco, mescolando delicatamente per amalgamarlo. Aggiungi la cannella e l'eritritolo (o zucchero di cocco) e mescola fino a ottenere una consistenza liscia e uniforme.

Servi caldo: Versa la crema calda in una ciotola e completa con le mandorle tritate o le noci pecan per aggiungere croccantezza. Puoi aggiungere una spolverata extra di cacao o cannella sopra, se lo desideri.

**Valori nutrizionali (approssimativi) Proteine:** 14 g, **Carboidrati:** 18 g, **Grassi:** 6 g, **Fibre:** 4 g, **Zuccheri naturali:** circa 1 g

## 9. Smoothie Bowl Energizzante al Polline

### Ingredienti

**Yogurt greco** (0% o 2% di grassi) 160 g, **Latte di soia**: 100ml, **Banana**: 30g, **Frutti di bosco misti** (come mirtilli e lamponi): 40 g (per antiossidanti e fibre), **Fiocchi d'avena**: 20 g (per carboidrati complessi e fibre), **Polline d'api**: 1 cucchiaino (circa 5 g, per proteine, vitamine e minerali), **Noci o mandorle tritate**: 5 g (per grassi sani e croccantezza), **Semi di chia o semi di lino**: 1 cucchiaino (facoltativo, per fibre e acidi grassi omega-3), **Cannella** (facoltativa): un pizzico, per aggiungere un tocco speziato

### Preparazione

**Prepara la base dello smoothie**: In un frullatore, unisci lo yogurt greco, la banana, i frutti di bosco e, se desideri una consistenza più liquida, aggiungi il latte di mandorla o l'acqua di cocco. Frulla fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

**Aggiungi i topping**: Versa il frullato in una ciotola e aggiungi sopra i fiocchi d'avena, il polline d'api, le noci o le mandorle tritate e i semi di chia. Completa con una spolverata di cannella, se lo desideri.

**Servi e gusta**: Questa smoothie bowl è ricca di sapori, nutrienti e consistenze diverse, per una colazione completa e soddisfacente.

**Valori nutrizionali (approssimativi)** **Proteine**: 330 kcal, 25,41 g di proteine, 38,08 g di carboidrati, 15,75 g di zuccheri, 10,8 g di grassi, 6,96 g di fibre, 0,11 g di sale

## 10. Coppa Dolce alla Ricotta e Cacao con Semi di Chia

### Ingredienti

**Ricotta** (vaccina, parzialmente scremata): 160 g, **Nocciole**: 6 g (tritate grossolanamente), **Sciroppo d'acero**: 15 g, **Cacao amaro in polvere**: 5 g (o 6g di semi di chia)

### Preparazione

**Prepara la base di ricotta**: In una ciotola, mescola la ricotta con il cacao amaro fino a ottenere una crema omogenea.

**Aggiungi i semi di chia**: Mescola i semi di chia direttamente nella

crema di ricotta e cacao. Lascia riposare per qualche minuto (circa 5-10 minuti) affinché i semi di chia si ammorbidiscano leggermente e donino una consistenza più densa alla crema.

**Dolcifica:** Aggiungi lo sciroppo d'acero e mescola bene.

**Aggiungi le noci:** Distribuisci le noci tritate sopra la crema per una nota croccante.

**Valori nutrizionali (approssimativi)** 321,68 kcal, 18,04 g di proteine, 20,52 g di carboidrati, 16,16 g di zuccheri, 21,79 g di grassi, 2,43 g di fibre, 0,64 g di sale

## 11. Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole

**Ingredienti:** Fiocchi di avena 25 g, frutti di bosco 50 g, nocciole 5 g, semi di lino 4 g, bevanda di soia 200 ml.

**Preparazione:** Cuoci i fiocchi di avena nella bevanda di soia fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungi frutti di bosco, nocciole tritate e semi di lino.

**Valori nutrizionali:** Calorie: 400 kcal, Proteine: 14 g, Carboidrati: 30 g, Zuccheri: 15 g, Grassi: 10 g, Fibre: 6 g, Sale: 0.1 g.

## 12. Pane di segale con salmone affumicato e hummus

**Ingredienti:** Pane di segale 25 g, salmone affumicato 40 g, hummus 20 g, formaggio spalmabile magro 15 g.

**Preparazione:** Spalma il formaggio sul pane di segale. Aggiungi salmone affumicato e hummus per guarnire.

**Valori nutrizionali:** Calorie: 410 kcal, Proteine: 21 g, Carboidrati: 28 g, Zuccheri: 3 g, Grassi: 11 g, Fibre: 5 g, Sale: 0.4 g.

## 13. Uova strapazzate con crackers e olive

**Ingredienti:** 2 uova, 8 g di crackers all'acqua, olive nere 5 g, cipolla 10 g, olio EVO 3 g.

**Preparazione:** Cuoci la cipolla, aggiungi le uova strapazzandole. Servi con crackers e olive tritate, con olio a crudo.

**Valori nutrizionali:** Calorie: 400 kcal, Proteine: 21 g, Carboidrati: 29 g, Zuccheri: 2 g, Grassi: 10 g, Fibre: 4 g, Sale: 0.3 g.



## 14. Toast integrale con prosciutto magro e avocado

**Ingredienti:** Pane integrale di segale 25 g, prosciutto magro 30 g, avocado 20 g.

**Preparazione:** Tosta il pane integrale. Aggiungi l'avocado a fette e il prosciutto magro.

**Valori nutrizionali:** Calorie: 400 kcal, Proteine: 22 g, Carboidrati: 30 g, Zuccheri: 4 g, Grassi: 10 g, Fibre: 5 g, Sale: 0.5 g.

## 15. Frittata di albumi con verdure

**Ingredienti:** 4 albumi, zucchine 50 g, spinaci 30 g, parmigiano 10 g.

**Preparazione:** Sbatti gli albumi e cuoci con zucchine e spinaci. Completa con parmigiano grattugiato.

**Valori nutrizionali:** Calorie: 390 kcal, Proteine: 23 g, Carboidrati: 28 g, Zuccheri: 3 g, Grassi: 9 g, Fibre: 6 g, Sale: 0.4 g.

A cura di :

Prof. Ercole De Masi



Gastroenterologia  
Endoscopia Digestiva  
Educazione Alimentare



ALESSANDRA  
PIAZZA

*Counselor del Benessere Alimentare*