

**Di seguito alcune idee per una colazione sana e bilanciata:**

***Colazione 1- lunedì***

1 cappuccino +

**Porridge** di fiocchi di avena (25gr), (50gr) frutti di bosco, (5gr) nocciole, semi di lino (4gr), bevanda di soya (200ml). Aggiungere una spolverata di cannella o noce moscata può arricchire il gusto senza alterare i valori nutrizionali.

***Colazione 2 - martedì***

1 cappuccino +

**Crepes** fatte con 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

***Colazione 3 - mercoledì***

1 cappuccino +

**Salmone** affumicato 40gr (proteine sane, Omega-3, pane di segale 25gr (cereali integrali-fibre), formaggio spalmabile (proteine)15gr, hummus di ceci 20gr (fibre e carboidrati ideali)

***Colazione 4 - giovedì***

1 Cappuccino +

**Yogurt greco** 120gr, con cioccolato fondente, 7gr, uva passa 5gr, semi di lino 4gr (omega-3), mandorle tostate 6gr (antiossidanti, polifenoli) confettura di frutti di bosco 5gr (polifenoli, fibre, zuccheri buoni)

***Colazione 5 - venerdì***

1 cappuccino +

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

***Colazione 6 - sabato***

**Toast Mediterraneo** con Avocado e Estratto di Frutta Mista

**Ingredienti**

Pane di segale, Avocado, Olive nere, Pomodorini, Erbe fresche, Semi di lino, Olio extravergine di oliva

+Estratto di Frutta Mista (Arancia,Pera, Zenzero fresco, Carota )

***Colazione 7- domenica***

**Budino Proteico** al Cacao

**Ingredienti** Yogurt greco, Latte di mandorla, Cacao amaro in polvere, Semi di chia, Eritritolo, Mandorle tritate, Vaniglia

## **Possibile varianti :**

- **Colazione Calda:** Crema di Cacao e Yogurt Greco

### **Ingredienti**

Yogurt greco, Latte di mandorla o latte di avena, Cacao amaro in polvere, Flocchi d'avena fini, Semi di chia, Eritritolo, Cannella, Mandorle tritate o noci pecan

- **Smoothie Bowl** Energizzante al Polline

### **Ingredienti**

Yogurt greco, Latte di mandorla o acqua di cocco, Banana, Frutti di bosco misti, Flocchi d'avena Polline d'api, Noci o mandorle tritate, Semi di chia o semi di lino, Cannella (facoltativa)

A cura di : Ercole De Masi, Alessandra Piazza