

COLAZIONI DA RE

A cura di:

[Ercole De Masi \(gastroenterologo\)](#)

[Alessandra Piazza \(Counselor del Benessere Alimentare\)](#)

Saltare la colazione, o sceglierne una sbilanciata – cosa che accade spesso – è una pessima abitudine che può compromettere la concentrazione durante la mattina. Ripiegare su un pranzo abbondante non risolve, anzi: genera sbalzi insulinici e richiede una digestione impegnativa, che penalizza l'energia e il rendimento nel pomeriggio.

È dimostrato che chi non fa colazione ha maggiori difficoltà a mantenere il peso forma, tende a uno stile di vita più sedentario e adotta spesso abitudini alimentari poco salutari, che possono portare a patologie croniche.

Negli ultimi dieci anni, il numero di chi salta la colazione è raddoppiato (dall'8% al 14%), eppure, secondo una recente ricerca AIDEPI/Doxa, ben 35 milioni di italiani (7 su 10) considerano il momento della colazione "estremamente piacevole".

Un dato positivo è che, negli ultimi anni, sono aumentati la cura e l'attenzione per la qualità del pasto mattutino: il numero di chi fa colazione regolarmente è salito dal 79% all'84%, e il 44% dichiara di preferire alimenti salutistici, ipocalorici e a basso contenuto di grassi.

Le esigenze nutrizionali cambiano in base all'età e alle diverse fasi della vita, ma ogni colazione dovrebbe comunque fornire i macro e micronutrienti essenziali, adattandone le quantità alle specifiche necessità energetiche.

Come per i pasti principali, anche la colazione deve includere tutti e tre i macronutrienti: proteine, carboidrati complessi e grassi sani. Aggiungere fibre, probiotici e prebiotici aiuta a sostenere la salute intestinale, contribuendo al senso di sazietà e al benessere del microbiota.

Gli alimenti fermentati, se aggiunti alla colazione in piccole quantità, apportano postbiotici e probiotici, fondamentali per una barriera intestinale forte e stabile.

Ingredienti indispensabili per una colazione bilanciata

Tieni sempre in dispensa questi alimenti per una colazione completa e pronta in pochi minuti:

1. Yogurt e kefir (per probiotici e proteine)
2. Fiocchi di avena e cereali integrali (per carboidrati complessi e fibre)
3. Polline e frutta fresca o estratta (per vitamine e antiossidanti)
4. Frutta a pezzi, frutti di bosco e prugne secche (per una fonte di carboidrati favorevoli, dolcezza naturale, fibre e polifenoli)
5. Frutta secca, come noci e nocciole, e semi (per grassi sani, minerali, antiossidanti e polifenoli)
6. Uova, parmigiano, salmone, formaggi magri e prosciutto (fonti proteiche di qualità)
7. Pane di segale o altri cereali o pseudo cereali integrali (per carboidrati e fibre di lenta digestione)
8. Succo di pomodoro fresco (Carboidrati, antiossidanti e vitamine)

Questi ingredienti ti permettono di variare ogni mattina e di creare combinazioni nutrienti, gustose e bilanciate in pochi minuti.

Ogni persona è diversa, è quindi possibile modulare e modificare le quantità in base al fabbisogno, sesso, età e situazione generale di salute. I valori nutrizionali indicati sono indicativi e potrebbero variare in base alla diversità dei prodotti utilizzati

NOTE

Valutare insieme al professionista di riferimento, quali colazioni sono in linea con le proprie necessità e in caso valutarne le modifiche necessarie

Indice ricette colazioni

Colazioni Dolci

- Colazione 1 - Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole **(400Kcal)**
- Colazione 2 - Crepes con cioccolato fondente e sciroppo d'acero **(300Kcal)**

- Colazione 4 - Yogurt greco con cioccolato fondente, uva passa e semi di lino **(300Kcal)**
- Colazione 7 - Budino proteico al cacao **(200Kcal)**
- Colazione 9 - Smoothie Bowl energizzante al polline **(300Kcal)**
- Colazione 10 - Coppa dolce alla ricotta e cacao con semi di chia **(400Kcal)**
- Colazione 11- Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole **(300Kcal)**

Colazioni Salate

- Colazione 3 - Pane di segale con salmone affumicato e hummus **(250 kcal)**
- Colazione 5 - Uova strapazzate con olive nere, cipolla e crackers **(400Kcal)**
- Colazione 6 - Toast Mediterraneo con avocado e estratto di frutta mista **(300Kcal)**
- Colazione 8 - Crema calda di cacao e yogurt greco **(300Kcal)**
- Colazione 12- Pane di segale con salmone affumicato e Hummus **(300Kcal)**
- Colazione 13- Uova strapazzate con crackers e olive **(400Kcal)**
- Colazione 14- Toast integrale con prosciutto magro e avocado **(300Kcal)**
- Colazione 15- Frittata di albumi con verdure **(200Kcal)**

Colazioni Rafforzate

- Colazione 16- Toast Nutriente **(500Kcal)**
- Colazione 17- Tofu strapazzato con cipolle, ceci e avocado **(500Kcal)**

PRIMA SETTIMANA

1.Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole (400Kcal)

+1 cappuccino (bevanda vegetale soia 200ml o mandorle)

Fiocchi di avena (25gr), (50gr) frutti di bosco, (5gr) nocciole, semi di lino (4gr), yogurt greco (220gr):

Preparazione

1. **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.

2. **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.
3. **Guarnisci:** Completa con le nocciole tritate e i semi di lino macinati per una consistenza croccante e un tocco di grassi sani.
4. **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

389 kcal, 29 g di proteine, 43 g di carboidrati, 12 g di zuccheri, 11 g di grassi, 5 g di fibre.

2.Crepes con cioccolato fondente e sciroppo d'acero (300Kcal)

+1 cappuccino (con latte o bevanda vegetale 200ml)

1 uovo intero e due albumi (proteine sane), un cucchiaio (15gr) di farina di sorgo o grano saraceno (cereali integrali) farcito con 10gr di cioccolato fondente (flavanoli) e 10gr di sciroppo d'acero

Preparazione

1. **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.
2. **Cuoci le crepes:** Riscalda una padella antiaderente e versa una parte della pastella per creare una crêpe sottile. Cuoci su entrambi i lati fino a doratura. Ripeti per la restante pastella (dovresti ottenere circa 2-3 piccole crepes).
3. **Farcisci con il cioccolato:** Sciogli il cioccolato nel microonde e distribuisce uniformemente. Piega le crepes
4. **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

Kcal 305-Proteine: 20 g, **Carboidrati:** 22 g (di cui circa 9 g di zuccheri), **Grassi:** 13 g, **Fibre:** 1gr

3. Pane di segale con salmone affumicato e hummus (250 Kcal)

+1 cappuccino (con latte o bevanda vegetale)

Salmone affumicato 40gr, pane di segale 25gr, formaggio spalmabile 15gr, hummus di ceci 20gr

Preparazione

1. **Pane con formaggio e salmone:** Spalma il formaggio sul pane di segale e aggiungi sopra il salmone affumicato per creare una tartina saporita.
2. **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.
3. **Servi:** Gustalo tutto insieme, completando con qualche spezia a piacere, come pepe nero o aneto, per aggiungere sapore.

Valori nutrizionali (approssimativi)

Kcal 247-Proteine: 21 g, **Carboidrati:** 20 g, **Grassi:** 9 g, **Fibre:** 3 g, **Zuccheri:** circa 2 g

4. Yogurt greco con cioccolato fondente, uva passa e semi di lino (300Kcal)

1 Cappuccino (con latte o bevanda vegetale 200ml)

Yogurt greco 150gr, con cioccolato fondente 7gr, uva passa 10gr, semi di lino 4gr, mandorle tostate 10gr confettura di frutti di bosco 10gr

Preparazione

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

2. **Aggiungi gli ingredienti:** Spezzetta il cioccolato fondente e aggiungilo sopra lo yogurt insieme all'uva passa, ai semi di lino e alle mandorle tostate.
3. **Guarnisci con confettura:** Aggiungi la confettura di frutti di bosco per una dolcezza naturale.

Valori nutrizionali (approssimativi)

Kcal 318-Proteine: 23 g, **Carboidrati:** 32 g, **Grassi:** 11 g, **Fibre:** 3 g, **Zuccheri:** circa 16 g

5.Uova strapazzate con olive nere, cipolla e crackers (400Kcal)

1 cappuccino (con latte o bevanda vegetale 200ml)

Uova 2, 2 albumi, olive nere 5gr, semi di cumino 1gr, cipolla 10gr, erba cipollina, peperoncino, [crackers all'acqua](#) 30gr e olio evo 3gr

Preparazione

1. **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.
2. **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.
3. **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)

Kcal 416- Proteine: 25 g, **Carboidrati:** 35 g, **Grassi:** 18 g, **Fibre:** 1 g, **Zuccheri:** circa 11 g

6. Toast Mediterraneo con Avocado ed Estratto di Frutta Mista (300Kcal)

Ingredienti

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

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

1. 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.

2. 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)

Kcal 308- Proteine: 15 g, **Carboidrati:** 29 g, **Grassi:** 13 g, **Fibre:** 11 g, **Zuccheri naturali:** circa 8 g (dall'estratto di frutta)

7. Budino Proteico al Cacao (200Kcal)

Ingredienti

150 g di **Yogurt greco** (0% o 2% di grassi, non zuccherato) 75gr di Latte di **mandorla** (non zuccherato), 7 g di **Cacao amaro in polvere**, 5 g di **Semi di chia**, 1 cucchiaino di **Eritritolo** (dolcificante naturale), 10 g di **Mandorle tritate**, **Vaniglia** (opzionale), un pizzico, per insaporire

Preparazione

1. **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.
2. **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.
3. **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)

Kcal 228- Proteine: 17 g, **Carboidrati:** 27 g, **Zuccheri:** circa 5 g, **Grassi:** 8 g, **Fibre:** 5 g,

SECONDA SETTIMANA

8.Colazione Calda: Crema di Cacao e Yogurt Greco (300Kcal)

Ingredienti

- **Yogurt greco** (non zuccherato): 150 g, **Latte di mandorla** o latte di avena 100 ml, **Cacao amaro in polvere** 5 g, **Fiocchi d'avena fini** 20 g, **Semi di chia** 3 g, **Eritritolo** (o un pizzico di zucchero di cocco, se preferisci) 1 cucchiaino, **Cannella:** 1/4 di cucchiaino per una nota calda e speziata, **Mandorle tritate o noci pecan:** 15 g

Preparazione

1. 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).

2. 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.

3. **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)

Kcal 316- Proteine: 20 g, **Carboidrati:** 37 g, **Zuccheri naturali:** circa 5 g
Grassi: 11 g, **Fibre:** 6 g,

9. Smoothie Bowl Energizzante al Polline (300Kcal)

Ingredienti

- **Yogurt greco** (0% o 2% di grassi) 160 g, **Latte di soia:** 100ml, **Banana:** 30g, **Frutti di bosco misti freschi** (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 lino:** ½ cucchiaino (facoltativo, per fibre e acidi grassi omega-3, **Cannella** (facoltativa): un pizzico, per aggiungere un tocco speziato

Preparazione

1. **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.
2. **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.
3. **Servi e gusta:** Questa smoothie bowl è ricca di sapori, nutrienti e consistenze diverse, per una colazione completa e soddisfacente.

Valori nutrizionali (indicativi)

kcal 325- Proteine 22 g, carboidrati 40 g, zuccheri 12 g, grassi 8 g, fibre 4g

10. Coppa Dolce alla Ricotta e Cacao con Semi di Chia (400Kcal)

Ingredienti

200 g Ricotta (vaccina, parzialmente scremata), Sciroppo d'acero: 5 g, Cacao amaro in polvere: 10 g (o 10gr di semi di chia) 170gr di fragole

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. Guarnisci con le fragole

Valori nutrizionali (indicativi)

Kcal 419, proteine 26 g, carboidrati 30g, zuccheri 11gr, grassi 22gr, fibre 5gr.

11. Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole (300Kcal)

Ingredienti: Fiocchi di avena 25 g, frutti di bosco freschi 50 g, nocciole 15 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 macinati al momento.

Valori nutrizionali:

Kcal 301- Proteine: 13 g, Carboidrati: 26 g, Zuccheri: 6 g, Grassi: 17 g, Fibre: 6 g.

12. Pane di segale con salmone affumicato e hummus (300 Kcal)

Ingredienti: Pane di segale 50 g, trota salmonata 50 g, hummus 40 g, caprino spalmabile 30 g.

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

Valori nutrizionali:

Kcal 329- , Proteine: 23 g, Carboidrati: 29 g, Zuccheri: 3 g, Grassi: 13 g, Fibre: 5g.

13. Uova strapazzate con crackers e olive (400Kcal)

Ingredienti: 2 uova, 50 g di [crackers all'acqua](#), 80gr di spinaci, olive nere 5 g, cipolla 30 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:

Kcal 381- Proteine: 18 g, Carboidrati: 44 g, Zuccheri: 3 g, Grassi: 14 g, Fibre: 4 g.

14. Toast integrale con prosciutto magro e avocado (300Kcal)

Ingredienti: Pane integrale di segale 50 g, prosciutto crudo magro senza nitriti 30 g, formaggio spalmabile (tipo philadelphia) 30gr, avocado 50 g, Tahina 10gr

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

Valori nutrizionali:

Kcal 300-Proteine 17gr, Carboidrati 28gr, Zuccheri 4gr, Grassi 13gr Fibre 5gr

15. Frittata di albumi con verdure (200Kcal)

Ingredienti: 4 albumi, zucchine 80 g, spinaci 50 g, 20gr parmigiano. + estratto di frutta (VEDI COLAZIONE 6)

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

Valori nutrizionali:

Kcal 210- Proteine 21gr, Carboidrati 18, Zuccheri 10gr, Grassi 6gr, fibre 2gr

16. Toast nutriente (500 kcal)

Ingredienti: 100gr di petto di pollo a fette (o tacchino), 40 gr di pane di segale (a fette) 6gr di olio evo, aceto balsamico (o di mele), 6 olive, 100 gr di verdura a scelta (spinaci, pomodori, carote julienne, rucola), Estratto di frutta (vedi colazione 6)

Preparazione: Cuoci il petto di pollo in padella o su una griglia, tosta leggermente il pane, versa olio e aceto sul pane, guarnisci con verdure miste, fette di carne e olive. Per una versione alternativa è possibile sostituire le verdure e grassi con 100gr di hummus di ceci

Valori nutrizionali:

Kcal 500- Proteine 36gr, carboidrati 44gr, Zuccheri 11gr, Grassi 18gr, Fibre 7,5gr

Tofu strapazzato con cipolle, ceci e avocado (500Kcal)

Ingredienti:

120 g di tofu compatto, 1/4 cucchiaino di curry in polvere, 1/4 cucchiaino di curcuma, 1/4 cucchiaino di paprica dolce o affumicata, 1/4 cucchiaino di pepe di Sichuan macinato, 1/2 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale. (marinatura tofu)

mezza cipolla dorata (50gr), tagliata a fettine sottili, 1/2 peperoncino fresco (o più, a piacere), tagliato a rondelle, 1/2 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

50 g di ceci già cotti, ¼ cucchiaino di curry, ¼ cucchiaino di paprica, 1 pizzico di sale.

Topping: ½ avocado maturo (75gr), tagliato a fettine, Pepe nero macinato fresco

Procedimento:

Mettere il tofu sbriciolato con le mani a marinare con gli ingredienti sopra elencati.

Mentre il tofu è in riposo, stufare la cipolla in padella senza grassi aggiungendo solo poca acqua alla volta al bisogno. Aggiungere quindi poco olio e il peperoncino fresco. Lasciare cuocere ancora qualche minuto

Saltare in padella i ceci già cotti con gli ingredienti sopra elencati

Valori Nutrizionali:

Kcal 487- Proteine 24gr, Carboidrati 24gr, Zuccheri 6gr, Grassi 34gr, Fibra 12gr

