



7 colazioni per 7 giorni



La colazione non è indispensabile per tutti. Ma quando è presente, può cambiare la qualità della giornata alimentare.

Una colazione bilanciata serve a:

- stabilizzare l'energia nelle prime ore della mattina
- ridurre la fame intensa a metà mattina
- prevenire il picco di fame serale
- migliorare concentrazione e performance mentale
- ridurre il rischio di "attacchi di dolce" nelle ore successive

Il problema non è fare colazione.

Il problema è fare colazioni sbilanciate.

Le colazioni più comuni oggi sono: solo caffè, solo biscotti

o solo latte

Una colazione efficace contiene almeno due di questi tre elementi:

- carboidrati
- proteine
- grassi buoni

Questo ricettario nasce per offrire colazioni realistiche, veloci e sostenibili, non perfette.

LUNEDI

Yogurt greco + avena + mela +
cannella

Mescola:

- 170 g yogurt greco
- 2 cucchiaini avena
- ½ mela a cubetti
- cannella

Proteine + fibre + carboidrati lenti
vogliono dire sazietà lunga e
glicemia stabile.



MARTEDI

Pane integrale + ricotta + crema

100% frutta secca

Pane tostato

2 cucchiaini ricotta

1 cucchiaino crema mandorle o
nocciole

Colazione semplice ma completa:
carboidrati + grassi buoni + quota
proteica.



MERCOLEDÌ

Latte + farro soffiato + mandorle

200 ml latte

farro soffiato q.b.

5 mandorle

Colazione rapida e digeribile.

Ottima quando il tempo è poco
ma serve energia stabile



GIOVEDÌ

Porridge avena + pera cotta +
semi di chia

Cuoci:

3 cucchiaini avena

latte o acqua

Aggiungi:

pera cotta

1 cucchiaino semi di chia

Riduce fame nervosa di metà
mattina.



VENERDI

Pane + uovo strapazzato morbido

1 fetta pane integrale

1 uovo strapazzato

Un classico: stabilizza appetito e concentrazione.



SABATO

Pancake banana e avena

Schiaccia una banana e mescola
ad un uovo

2 cucchiaini avena

Cuoci in padella.

Dolce naturale ma bilanciato.

Perfetto anche per bambini.



DOMENICA

Yogurt + granola semplice +
fragole

- 170 g yogurt
- 2 cucchiaini granola semplice
- fragole fresche

Colazione completa e flessibile. Si
adatta bene anche fuori casa.

