

Colazione dolce o salata: metti il turbo alla giornata...

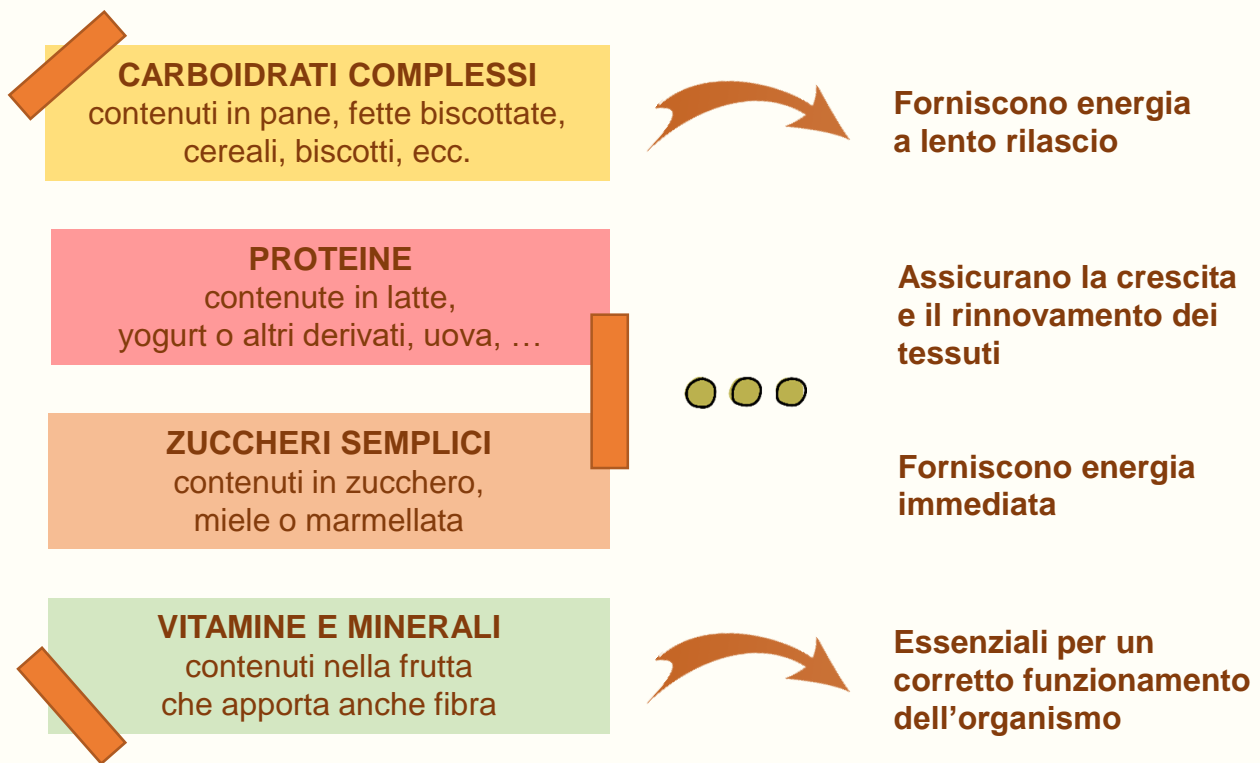


La colazione è il primo pasto della giornata in cui possiamo concederci anche qualche golosità.

Dovrebbe fornire il 20-25% del proprio fabbisogno calorico giornaliero e se bilanciata in tutti i nutrienti:

- migliora lo stato di salute e il benessere generale
- permette di non arrivare a pranzo troppo affamati, aiutando a ridurre le calorie assunte nella giornata
- migliora le performance a scuola e al lavoro
- aiuta a raggiungere e mantenere un peso ideale

ATTENZIONE: è importante scegliere bene gli alimenti da consumare



A CURA DI:
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

... alcune proposte



Un vasetto di yogurt magro o di soia

- un frutto tagliato a piccoli pezzi
- una manciata di cereali integrali
- tre noci sgusciate
- un cucchiaino di miele

- Un bicchiere di centrifugato di frutta e verdura
- una fetta di pane nero tostato
- due fette di salmone al naturale
- un frutto fresco di stagione

- Una spremuta d'arancia fresca
- una fetta di pane integrale tostato
- due uova in camicia

- Una tazza di latte parzialmente scremato
- una fetta di pane nero tostato
- un frutto fresco di stagione
- due cucchiaini di marmellata

- Una tazza di tè verde
- ricotta vaccina
- cannella in polvere q.b.
- un frutto fresco di stagione

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria