

ESEMPI DI COLAZIONE

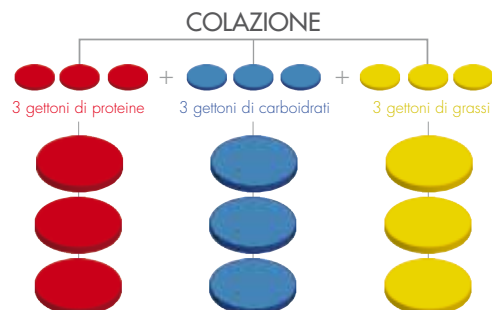


Ogni proposta può essere accompagnata da caffè o tè. Da preferire il consumo di tè verde ricco di **epigallocatechina gallato (EGCG)**, una molecola che aiuta a migliorare il metabolismo del glucosio e la sensibilità all'insulina e dal potente effetto antiossidante.

COLAZIONI DOLCI con proteine in polvere

- 200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
 1 cucchiaio di proteine 70-80%
 100 g di mela o pera o kiwi (o 200 g frutti di bosco)
 1 noce o 3 mandorle o nocciole
 Si può anche *frullare* tutto
- 200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
 1 cucchiaio di proteine 70-80%
 2 biscotti senza zucchero all'avena tipo Misura o 4 biscotti secchi tipo Oro Saiwa preferibilmente alle fibre
- 200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
 1 cucchiaio di proteine 70-80%
 1 formella tipo Weetabix o 2-3 cucchiai fiocchi di avena
 1 noce o 3 mandorle o nocciole
- 200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
 1 cucchiaio di proteine 70-80%
 2 fette biscottate meglio se integrali con un velo di marmellata o composta di frutta senza zucchero
 1 noce o 3 mandorle o nocciole
- 200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
 1 cucchiaio di proteine 70-80%
 20 g di cioccolato fondente o al latte

ESEMPI DI COLAZIONE



Ogni proposta può essere accompagnata da caffè o tè. Da preferire il consumo di tè verde ricco di **epigallocatechina gallato (EGCG)**, una molecola che aiuta a migliorare il metabolismo del glucosio e la sensibilità all'insulina e dal potente effetto antiossidante.

COLAZIONI DOLCI con proteine in polvere

- 300 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 350 g-400 g di latte di soia
 1 cucchiaio e mezzo di proteine 70-80%
 150 g di mela o pera o kiwi (o 300 g frutti di bosco)
 1,5 noce o 4-5 mandorle o nocciole
 Si può anche *frullare* tutto
- 300 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 350 g-400 g di latte di soia
 1 cucchiaio e mezzo di proteine 70-80%
 3 biscotti senza zucchero all'avena tipo Misura o 6 biscotti secchi tipo Oro Saiwa preferibilmente alle fibre
- 300 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 350 g-400 g di latte di soia
 1 cucchiaio e mezzo di proteine 70-80%
 1,5 formella Weetabix o 4-5 cucchiai fiocchi di avena
 1,5 noce o 4-5 mandorle o nocciole
- 300 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 350 g-400 g di latte di soia
 1 cucchiaio e mezzo di proteine 70-80%
 3 fette biscottate meglio se integrali con un velo di marmellata o composta di frutta senza zucchero
 1,5 noce o 4-5 mandorle o nocciole
- 300 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 350 g-400 g di latte di soia
 1 cucchiaio e mezzo di proteine 70-80%
 30 g di cioccolato fondente o al latte

ESEMPI DI COLAZIONE



COLAZIONI DOLCI senza proteine in polvere

-  200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
-  4 frollini bilanciati Enerzona 40-30-30

-  8 frollini bilanciati Enerzona 40-30-30

-  400 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 500 g di latte di soia (o 200 g latte + 200 g yogurt)

-  1 barretta NUTRITION BAR

-  150 g ricotta magra o fiocchi di latte
-  2 cucchiai di fruttosio (o 1 cucchiaino + 1 fetta biscottata)
-  1 cucchiaino granella nocciola + 1 cucchiaino cacao magro

-  200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
-  1 barretta SNACK o ½ barretta NUTRITION BAR

-  1 busta di Instant Meal Enerzona in acqua

-  150 g di yogurt greco Total Fage 0% o ricotta magra
-  200 g frutta di stagione (o 100 g frutta + 2-3 cucchiaini fiocchi d'avena o cereali integrali o muesli senza zucchero)
-  6 mandorle o nocciole o 6 olive

-  150 g di yogurt greco Total Fage 0% o ricotta magra 2
-  1 barretta tipo ALL-BRAN Kellogg's
- 

ESEMPI DI COLAZIONE



COLAZIONI DOLCI senza proteine in polvere

-  300 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 350 g-400 g di latte di soia
-  6 frollini bilanciati Enerzona 40-30-30

-  12 frollini Enerzona (o 4 e 1 barretta SNACK)

-  600 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 750 g di latte di soia

-  200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
-  8 frollini Enerzona o 1 barretta NUTRITION BAR

-  400 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 500 g di latte di soia (o 200 g latte e 200 g yogurt)
-  1 barretta SNACK o ½ barretta NUTRITION BAR

-  1 busta di Instant Meal sciolta in 150 g latte

-  300 g di yogurt greco Total Fage 0% o ricotta magra
-  300 g frutta di stagione (o 150 g frutta + 20 g fiocchi d'avena o cereali integrali o muesli senza zucchero)
-  9 mandorle o nocciole o 9 olive

-  150 g di yogurt greco Total Fage 0% o ricotta magra
-  1 barretta tipo ALL-BRAN Kellogg's
-  200 g latte parz. scremato o 250 g di latte di soia

ESEMPI DI COLAZIONE



COLAZIONI SALATE

-  Toast con 2 fette di pane (meglio integrale)
-  60 g tra prosciutto magro e formaggio
-  1 uovo
-  30 g prosciutto o formaggio magro
-  4 cracker o grissini integrali o 200 g mela
-  6 olive o 12 pistacchi o 2 cucchiaini di polpa avocado
-  60 g prosciutto crudo o arrosto o 40 g bresaola (o 20 g bresaola e 80 g ricotta magra) o 150 g fiocchi di latte
-  30 g pane o 40 g integrale o 4 cracker o 200 g kiwi
-  2 cucchiaini maionese light o 6 olive o 12 pistacchi
-  1 uovo
-  20 g parmigiano
-  40 g pane integrale o 4 cracker o grissini integrali
-  3 olive o 6 pistacchi o 8 pinoli o 1 noce
-  ½ toast con 1 fetta pancarrè meglio integrale
-  30 g tra prosciutto e formaggio
-  200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale
-  200 g di spremuta d'arancia
-  40 g parmigiano
-  200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale
-  10 g fette biscottate (15 g se integrali) o 200 g fragole
-  20 g parmigiano (o 80 g ricotta + 3 mandorle)
-  1 uovo e 2 albumi strapazzati
-  4 cracker o 200 g pera (o 2 cracker e 100 g pera)
-  6 olive o 12 pistacchi o 6 anacardi
-  2 albumi con 20 g di parmigiano fuso
-  20 g pane integrale o 2 cracker
-  100 g frutto tipo kiwi/mela o 150 g pompelmo
-  3 olive o 6 pistacchi o 8 pinoli o 1 noce

ESEMPI DI COLAZIONE









COLAZIONI SALATE

-  Toast con 2 fette di pane (meglio integrale)
-  60 g tra prosciutto magro e formaggio
-  200 g latte parz. scremato o 250 g di latte di soia
-  1 uovo e 60 g prosciutto o formaggio magro
-  6 cracker integr. o 300 g mela (o 3 cracker e 150g mela)
-  9 olive o 18 pistacchi o 3 cucchiaini di polpa avocado
-  90 g prosciutto crudo o arrosto o 60 g bresaola (o 30 g bresaola e 120 g ricotta magra) o 220 g fiocchi di latte
-  45 g pane o 60 g integrale o 6 cracker o 300 g kiwi
-  3 cucchiaini maionese light o 9 olive o 18 pistacchi
-  1 uovo
-  40 g parmigiano
-  60 g pane integrale o 6 cracker o grissini integrali
-  3 olive o 6 pistacchi o 8 pinoli o 1 noce
-  toast a 2 strati con 3 fette pancarrè meglio integrale
-  100 g prosciutto magro
-  3 cucchiaini maionese light o 9 olive o 3 noci
-  200 g di spremuta d'arancia e 20 g pane integrale
-  60 g parmigiano
-  200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale
-  20 g fette biscottate (30 g se integrali) o 400 g fragole 2
-  40 g parmigiano (o 160 g ricotta + 6 mandorle)
-  1 uovo e 4 albumi strapazzati
-  6 cracker o 300 g pera (o 3 cracker e 150 g pera)
-  9 olive o 18 pistacchi o 9 anacardi
-  2 albumi con 20 g di parmigiano fuso e 30 g di prosciutto cotto
-  40 g pane integrale o 4 cracker
-  100 g di frutta tipo kiwi/mela o 150 g pompelmo
-  6 olive o 12 pistacchi o 16 pinoli o 2 noci

ESEMPI DI COLAZIONE



COLAZIONI SALATE

-  30 g pane o 40 g integrali o 5 albicocche
-  35 g mozzarella e 30 g prosciutto cotto sgrassato
-  2 cucchiaini maionese light o 6 olive o 12 pistacchi
-  70 g di salmone o tonno naturale o ben sgocciolato
-  40 g pane integrale o 4 cracker o 200 g di frutta tipo kiwi/mela
-  6 olive o 12 pistacchi o 16 pinoli o 2 nocit

ESEMPI DI COLAZIONE



COLAZIONI SALATE

-  45 g pane o 60 g integrale o 8 albicocche
-  35 g mozzarella e 60 g prosciutto cotto sgrassato
-  3 cucchiaini maionese light o 9 olive o 18 pistacchi
-  100 g di salmone o tonno
-  40 g pane integrale o 4 cracker
-  100 g di frutta tipo kiwi/mela 1
-  9 olive o 18 pistacchi o 24 pinoli o 3 noci
-  240 g di ricotta magra o fiocchi di latte
-  1 cucchiaino di fruttosio con una spruzzata cacao/cannella
-  20 g fette biscottate (30 g se integrali)
-  9 mandorle o 3 noci
-  200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
-  40 g pane integrale
-  60 g prosciutto cotto sgrassato
-  2 cucchiaini maionese light o 6 olive o 2 noci
-  240 g di ricotta magra o fiocchi di latte
-  300 g mele o kiwi o 450 g pesche o 600 g frutti di bosco o 6 cracker integrali
-  9 mandorle o 3 noci o 9 olive
-  200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
-  2 cucchiaini colmi di proteine 70-80%
-  220 g frutta mista tipo kiwi e pera o 400 g mirtilli e more
-  6 nocciole o mandorle
Si può anche *frullare*

N.B. la frutta inserita è puramente indicativa: si può consultare LA GETTONIERA per scegliere il frutto preferito o utilizzare frutta mista. La frutta può essere anche frullata con il latte o messa nello yogurt