

**Focus 2**

**COSA MANGIARE A COLAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA?**

**ECCO 3 MENÙ PERFETTI PER LE MAMME IN DOLCE ATTESA**

*Dalla biologa nutrizionista Valeria Del Balzo, una proposta di tre menù (2 dolci + 1 salato) da consumare a colazione, per le mamme in dolce attesa.*

PRIMO MENÙ DOLCE PER MAMMA IN DOLCE ATTESA  
Latte 250 g o yogurt ed un cappuccino con caffè decaffeinato  
Una fetta di crostata o ciambellone oppure 3 fette biscottate con 15 g marmellata/miele oppure 40g biscotti  
Un frutto di stagione

SECONDO MENÙ DOLCE PER MAMMA IN DOLCE ATTESA  
Latte 250 g  
40 g cornflakes  
20 g frutta secca  
Un frutto di stagione

MENÙ SALATO PER MAMMA IN DOLCE ATTESA  
Yogurt + 1 cappuccino  
Un toast con 30 g di formaggio o 2 fette di pane tostato con 100 g di ricotta 20 g di frutta secca  
Un frutto

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Livia Restano 345.4000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)

Matteo De Angelis 334.6788708; [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)