

**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

Matteo De Angelis 334.6788708; m.deangelis@inc-comunicazione.it