

PRIMA COLAZIONE



LA FANNO
9 ITALIANI SU 10



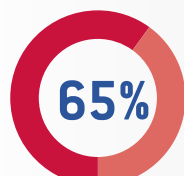
E SOPRATTUTTO IL
98% DEI GIOVANI
(ERANO L'86% NEL 2013)



"BREAKFAST SKIPPER" 9%
-35% IN SOLI DUE ANNI

La sfida: COLAZIONE DOLCE O SALATA?

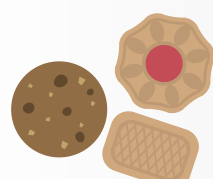
Dolce



LA FA SEMPRE IL 65%
DEGLI ITALIANI



E' LA PREFERITA
DALLE DONNE



6 VOLTE SU 10
L'ALIMENTO PIÙ PRESENTE
SONO I BISCOTTI



PIACE PERCHÉ AIUTA
AD ATTIVARCI PRIMA 48%

Menù dolce



Un bicchiere di latte parzialmente
scremato da 150 g o uno yogurt
magro da 125 g



40 g di biscotti di qualsiasi tipo
o 2 fette biscottate e 15 g di crema
spalmabile alla nocciola
o 40 g di cereali



Una spremuta preparata con
due arance



Caffè zuccherato

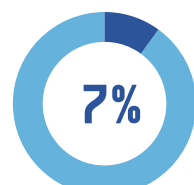


290-315 kcal
(3 - 8 g di grassi)



Salata

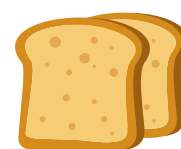
LA FA SEMPRE IL 7%
DEGLI ITALIANI



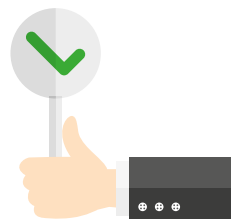
E' LA PREFERITA
DAI GIOVANI



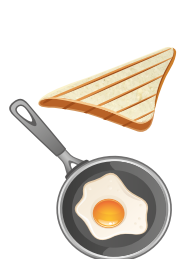
7 VOLTE SU 10
L'ALIMENTO PIÙ PRESENTE
È IL PANE



PIACE PERCHÉ
SI PREFERISCE
IL SALATO AL DOLCE 49%



Menù salato



Un toast con 40 g di prosciutto crudo
e 30 g di formaggio o 1 uovo
strapazzato con una fettina di bacon
da 25 g e 35 g di pane



Una spremuta preparata con
due arance



Tè zuccherato



415-440 kcal
(circa 16 g di grassi)

THE WINNER IS



COLAZIONE DOLCE



D.ssa Valeria del Balzo, Biologa nutrizionista,
Università La Sapienza di Roma

“A GUARDARE I RISULTATI DI QUESTA RICERCA GLI ITALIANI APPROCCIANO NEL MODO GIUSTO ALLA COLAZIONE, PRIVILEGIANDO QUELLA DOLCE CHE RAPPRESENTA IL MODELLO NUTRIZIONALMENTE MIGLIORE. LA COLAZIONE “SALATA” INFATTI PRESENTA UN VALORE DEI GRASSI ALMENO DOPPIO RISPETTO A QUELLA DOLCE, UN TASSO DI COLESTEROLO E DI SODIO SUPERIORE, UNA QUOTA SBILANCIATA DI PROTEINE ANIMALI E UN CONTENUTO CALORICO PARI A 415-440 KCAL. AL CONTRARIO LA COLAZIONE DOLCE - A BASE DI LATTE O YOGURT E ACCOMPAGNATA DA BISCOTTI O CEREALI DA COLAZIONE O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA O CREMA SPALMABILE ALLA NOCCIOLA E UN FRUTTO - PRESENTA UN CONTENUTO CALORICO CHE SI COLLOCA IN UN RANGE DI 290-315 KCAL, PIÙ BASSO DI CIRCA 100-150 KCAL RISPETTO A QUELLA SALATA, ED È SENZ'ALTRO UN'OTTIMA SCELTA GRAZIE AL GIUSTO MIX DI CARBOIDRATI, IN PARTICOLARE ZUCCHERI - CHE SONO FONDAMENTALI AL MATTINO PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE COGNITIVA -

PROTEINE, VITAMINE E UNA BASSA QUANTITÀ DI LIPIDI.

