

Colazione in estate:

★ LE REGOLE DELL'ESPERTO PER NON SBAGLIARE ★



La colazione è un rito irrinunciabile per 9 italiani su 10, ma come cambia in estate?

LE BUONE ABITUDINI DA RISPETTARE



★ MAI SALTARE LA PRIMA COLAZIONE! ★

★ A TAVOLA NON PUÒ MAI MANCARE ★



latte fresco,
con o senza caffè,
o delattosato

{ contiene acqua, proteine,
grassi, zuccheri, vitamine
e sali minerali }

in alternativa uno yogurt



per chi non beve latte



un succo di frutta
senza zuccheri aggiunti
o un tè.

{ per assicurarsi
comunque un buon
apporto di liquidi }



Cereali

cereali da prima colazione, biscotti, pane,
fette biscottate o prodotti da forno

{ apportano zuccheri a lento
rilascio e danno energia }



Frutta

{ apporta fibre, Sali minerali,
vitamine, polifenoli,
come antiossidanti, e acqua. }

GLI ERRORI PIÙ COMUNI DA EVITARE



Non mixare
dolce e salato



Non scegliere
cibi troppo
grassi



Non eccedere nei
grandi buffet
degli hotel

VACANZA CHE FAI, RACCOMANDAZIONE CHE TROVI!

Al mare
attenzione a non
appesantirsi troppo



In montagna
si ad una colazione
più ricca



Città d'arte
no ad una colazione-pranzo
e a grandi abbuffate
al mattino



★ IN VACANZA PRENDETE IL GIUSTO TEMPO ★

la colazione può essere un momento di condivisione
per tutta la famiglia.



★ Il commento dell'esperto ★

Valeria del Balzo,



biologa nutrizionista

"Le parole chiave sono leggerezza e digeribilità: una colazione adeguata deve fornire l'energia necessaria per iniziare la giornata.

Il giusto mix è composto da cereali, che apportano zuccheri a lento rilascio, latte o yogurt, e un frutto. Se in inverno abbiamo bisogno di calorie per affrontare il freddo, d'estate è importante non eccedere, fare attenzione agli alimenti grassi ed avere un buon apporto di liquidi, per scongiurare il rischio disidratazione."