

**COLORI A COLAZIONE:**

**ECCO COME PORTARE IN TAVOLA OGNI GIORNO IL COLORE GIUSTO**

**7 MENÙ FIRMATI DA ESPERTI DI PSICOLOGIA E NUTRIZIONE**

*Dal bianco del latte al nero del caffè e del cacao, dall’arancio della spremuta al dorato dei biscotti, e dei prodotti da forno, dal nocciola delle creme spalmabili fino alle mille sfumature delle marmellate e della frutta: sono tanti i colori della prima colazione. Ma come utilizzarli per iniziare al meglio la giornata? Con la consulenza della dott.ssa Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta, scopriamo come i colori possono influenzare le nostre emozioni, fin dal mattino, e con l’aiuto della dott.ssa Valeria del Balzo, biologa nutrizionista, sette menù ispirati a sette colori.*

Giallo, arancione e rosso? Indicano vitalità, apertura e dinamismo. I colori freddi, come viola, blu o bianco? Sottintendono un atteggiamento più improntato a lentezza, tranquillità e chiusura. **Ogni colore ha la capacità di influenzare le nostre emozioni e i nostri comportamenti**… **a** **partire dalla prima colazione**. Ecco allora che se al mattino ci sentiamo riposati e ricchi di energia andremo a scegliere un particolare abbigliamento, accessorio di stile o make up diverso da quello per cui optiamo quando siamo più rilassati oppure se ci sentiamo stanchi e stressati. Ma i colori possono essere utilizzati anche per agire sul nostro stato, come spiega **Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta** che tiene seminari sul valore del colore nel quotidiano*: “se volessimo rallentare il ritmo dovremmo dirigerci, in cucina come nell’armadio, verso colori freddi, mentre per accelerare e dare la carica dovremmo puntare su colori caldi.”*

Dalle pagine del blog [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it) - spazio online della campagna sostenuta da AIDEPI, Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane, che da diversi anni promuove il valore della prima colazione - **sette menù a colori, per scegliere, ogni giorno, cosa portare in tavola** **per ritrovare il buonumore e assecondare le nostre esigenze e le nostre emozioni**.

Con il benestare della nutrizionista: “*giocare con i colori a colazione è uno stimolo in più per non saltare il primo pasto della giornata e invogliarci a variare il menù, scegliendo, ogni giorno, prodotti diversi. La regola per un primo pasto della giornata equilibrato non cambia: il giusto mix è composto da latte, carboidrati e una porzione di frutta”,* commenta **Valeria del Balzo, biologa nutrizionista** dell’Università La Sapienza di Roma.

Vediamo adesso **come scegliere il colore giusto al mattino**, grazie alla consulenza della dott.ssa Gaia Vicenzi, e quali prodotti portare in tavola, con alcune idee di menù suggerite dalla nutrizionista Valeria del Balzo.

**#1 COLAZIONE IN ARANCIONE PER INIZIARE LA GIORNATA CON ENERGIA POSITIVA**

L’arancione è il colore dell’allegria, stimola **l’apertura agli altri, il divertimento e l’efficienza**. Ideale per partire con positività e **darci la carica**. Un menù equilibrato in arancione può essere composto da un bicchiere di latte (200 ml), con o senza caffè, una spremuta d’arancia o un’arancia, una porzione di crostata (circa 50 g) con confetture dalle mille sfumature d’arancio, come l’albicocca, oppure un cornetto o tre biscotti alla frutta.

**#2 COLAZIONE IN ROSSO: DA SCEGLIERE PRIMA DI UN IMPORTANTE INCONTRO DI LAVORO**

Il rosso è un colore caldo, rivitalizzante, spesso **associato al desiderio di potere e di autorità** o, comunque alla **passione.** È la colazione perfetta per aiutarci ad esprimere con sicurezza la nostra opinione durante un incontro di lavoro a cui teniamo particolarmente o se puntiamo a sedurre chi ci piace. Cosa portare in tavola? In questo caso il mix giusto gioca con cacao e confetture di colore rosso. Ecco dunque che una proposta di menù può prevedere un bicchiere di latte (200g), con o senza caffè, oppure un vasetto di yogurt bianco intero; una fettina di pane (40 g) con 20 g marmellata di fragole o con 10 g di crema spalmabile alla nocciola, oppure una merendina ai frutti rossi o tre biscotti al cacao; una porzione di frutta, come 100 g di more o lamponi oppure una spremuta di arancia rossa.

**#3 COLAZIONE IN BLU: IDEALE PER RALLENTARE IL RITMO E NON FARCI TRAVOLGERE DAGLI EVENTI DELLA GIORNATA**

Il blu è un colore freddo, capace di **stimolare la distensione, la tranquillità e la fiducia**. Se la giornata si preannuncia carica di impegni a scacchiera e la mattina ègià iniziata in tensione, una colazione ispirata a questo colore ci aiuta a rallentare subito il ritmo, senza lasciarci travolgere dagli eventi. Un consiglio in più della psicologa? Ricordiamoci che molto spesso siamo noi ad avere il controllo di quello che accadrà durante la giornata.

In tavola possiamo optare per tre fette biscottate con della marmellata di mirtilli (20g) oppure una porzione di muesli (45g) o una fettina di pane (40 g) con della crema spalmabile alla nocciola (10 g). Da accompagnare con un bicchiere di latte (200g), con o senza caffè, oppure un vasetto di yogurt bianco intero e una porzione di frutta. In questo caso la scelta ricade su dei mirtilli (100 g) oppure dell’uva fragola (50 g).

**#4 COLAZIONE DALLE TONALITÀ DEL NERO E DEL MARRONE PER RITROVARE SE STESSI**

Le sfumature tra marrone e nero indicano **naturalezza, normalità, mancanza di sofisticatezza**. È un “colore non colore” che fa pensare alla **vita semplice**, in cui più che all’apparenza si dà attenzione all’interiorità. Il momento migliore per portare in tavola queste nuance? Le giornate in cui vogliamo **ritagliarci del tempo per stare con noi stessi**. In tavola trionfano cacao, caffè, frutta secca e prodotti integrali. Ecco qualche idea di menù: una merendina con farina integrale o una fettina di pane (40 g) con della crema spalmabile alla nocciola, oppure 3 biscotti integrali; 20g. di noci o nocciole; una tazza di caffè con un cucchiaino di zucchero; un vasetto di yogurt bianco o una tazza di latte (200 g).

**#5 LA COLAZIONE IN VERDE? È ANTISTRESS!**

Il verde è un colore freddo, crea armonia e calma, evoca autonomia e tenacia. Se si è stanchi e stressati **è quello che vi vuole per ritrovare il proprio baricentro** e, se possibile, evitare di immergerci subito nella mischia. Nel menù in verde spazio a frutti e confetture di questo colore come kiwi, mela o fichi. Ecco allora che un menù può essere composto da una merendina oppure tre/quattro fette biscottate, magari integrali, con della marmellata di fichi o di kiwi (20 g) oppure del muesli (45 g); una porzione di kiwi (100 g) o una mela verde; una tazza di tè verde e un vasetto di yogurt bianco intero oppure un bicchiere di latte (200 g).

**#6 COLAZIONE IN GIALLO PER UNA DOSE IN PIÙ DI BUONUMORE E OTTIMISMO**

Il giallo, colore caldo, **migliora la percezione di benessere e di speranza**, aumenta la capacità di concentrazione e la voglia di aprirsi agli altri e di stare in gruppo. Il consiglio? **Una nota di giallo ogni giorno non guasta mai.** È il colore di tante confetture, dei biscotti e del miele.In tavola possiamo scegliere tra una fettina di pane (40 g) con del miele (15 g) o della marmellata di arance (20 g) oppure tre biscotti; una porzione di ananas (100 g) o un pompelmo o un bicchiere di spremuta di arancia bionda o di pompelmo; un bicchiere di latte (200 g) o un vasetto di yogurt al naturale.

**#7 COLAZIONE IN BIANCO PER DARE IL VIA AD UN BUON PROPOSITO**

Il bianco, colore freddo, è **simbolo di purezza, freschezza e rinascita**. È il colore da scegliere **quando vogliamo che la giornata sia l’inizio di una cosa nuova**, quando abbiamo buoni propositi e ci sentiamo carichi dell’energia giusta per metterli in pratica. È il colore del latte, bevanda irrinunciabile a colazione, e dello yogurt. Per un menù “total white” possiamo scegliere una merendina o un croissant o due/tre biscotti semplici; una tazza di latte (200 g) o un vasetto di yogurt bianco; una mela o una pera.

***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da AIDEPI* (*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*, *primo polo associativo del settore alimentare nazionale, che vive sul blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*.  L’obiettivo è promuovere il valore della “buona” prima colazione attraverso la condivisione di storie, curiosità, informazioni che vedono protagonista il primo pasto della giornata, fondamentale per una corretta alimentazione.*

Ufficio stampa AIDEPI –Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313; v.lorenzoni@inc-comunicazione.it