

**FOCUS**

**5 MEN****Ù DA OSCAR PER “COMINCIARE BENE” LA GIORNATA**

*Con il contributo della biologa nutrizionista Valeria del Balzo, “Io comincio bene” – il portale dei breakfast lovers – propone 5 menù ispirati alle indimenticabili scene di prima colazione di 5 celebri film cult,*

*riadattati per essere nutrizionalmente sani e bilanciati.*

**PRIMO MENÙ – “COLAZIONE DA TIFFANY”**

La colazione da Tiffany di Audrey Hepburn, affascinata dai gioielli della famosa vetrina newyorkese, è **una colazione *street food*,** ma non equilibrata dal punto di vista nutrizionale: solo un caffè ed un croissant non rispondono all’apporto di nutrienti consigliato.

Potrebbe essere integrata con: 1 yogurt o 250 g latte, 20 g di frutta secca.

**SECONDO MENÙ – “NOTTING HILL”**

La scena della celebre commedia romantica americana raffigura **una colazione conviviale**, che richiama un aspetto molto importante del primo pasto del mattino, che tutti dovremmo imitare; inoltre è anche sana e adeguata nutrizionalmente.

Porzioni consigliate: Pane 30 g, Crema spalmabile alla nocciola g 8, latte 250g, un frutto, thè o caffè.

**TERZO MENÙ – “IL MONELLO”**

Una colazione indimenticabile, triste ma anche serena, nell’espressività degli autori. Sicuramente emozionante. Il consumo di **tanti, troppi pancake** per una colazione adeguata sarebbe non equilibrato ma, sicuramente, per i protagonisti si tratta dell’unico pasto della giornata e forse di più giorni…

Per una sana colazione di oggi: 2 pancake, Miele, latte 250g o yogurt, un frutto.

**QUARTO MENÙ – “SENTIERI SELVAGGI”**

Una **colazione “mordi e fuggi**”: una sola tazza di caffè ed un biscotto lasciato anche a metà. Ma la fretta non è una buona compagnia per un’alimentazione corretta!

Una colazione migliore: Caffè, latte 250 g o yogurt, 30 g biscotti, 20 g frutta secca.

**QUINTO MENÙ – “ALIEN”**

La colazione a base di cereali, in una postazione lontana nell’universo, diventa un **momento di aggregazione e di convivialità** per tutti, prima di dedicarsi agli impegni di ciascuno. L’importanza della colazione anche nello spazio è un esempio da seguire ogni giorno sulla terra.

Per bilanciare meglio il pasto: Latte 250 g, cereali 30 g o Muesli 20 g, caffè, 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)