famigros

Suggerimenti

per uno spuntino mattutino sano ed equilibrato

Composizione ideale per un sano spuntino mattutino

La ricetta di base per un sano spuntino mattutino:
la base è costituita da un frutto o una verdura insieme a una bevanda senza zucchero. A seconda delle esigenze, a questa base possono essere aggiunti un uovo o latticini nonché cereali o noci.

Frutta

mandarino

pompelmo

mela

lamponi

melone

(mini) banane

Verdura

cetriolo

ravanelli

carote

pomodorini cherry

finocchio

peperone

Pane e cracker

pane integrale

panini croccanti

cracker integrali

gallette al granoturco

pane di segale

gallette di riso

Uovo e latticini

uova

quark

drink a base di yogurt

Babybel

Emmentaler

yogurt

Bevande

acqua

tè
(non zuccherato)

Semi e noci

noci

anacardi

noci del Brasile

semi di girasole

Fonte / redazione: Andrea Pistorius, consulente alimentare con approccio integrale SHS, food stylist e autrice di ricette