



COLAZIONE



+



+



Carboidrati complessi

- Wasa, fette
- Pane integrale, segale
- Fiocchi avena
- Gallette di riso integrali

Proteine / Grassi

- Uovo
- P. crudo, bresaola,
- Ricotta
- Yogurt bianco
- Semi oleosi (noci - mandorle, nocciole, semi girasole, ...)
- Cioccolato fondente
- Avocado, Burro chiarificato

Carboidrati semplici (zuccheri)

- Frutto / mousse di frutta
- Bevanda di Mandorle
- Marmellata / Miele / uvetta



+



+

