DOTT.SSA SARA BENAZZI,
CHIMICO FARMACEUTICO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA

COLAZIONE classica

mi presento

DOTT.SSA SARA BENAZZI,

CHIMICO FARMACEUTICO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA

- laureata in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e Scienze della Nutrizione Umana
- lavoro nell'ambito della salute dal 2011, prima come farmacista, poi come biologo nutrizionista, su Bologna e provincia
- mi occupo di nutrizione sportiva, preventiva e di divulgazione nell'ambito della nutrizione e dello stile di vita

ONB AA 084_397
tel 3519467491
mail:
sara@rockyourwellness.net

colazione “classica”

rivisitazioni del solito
latte e cereali

“scegli cibo VERO e di qualità”

“cibo vero” significa cibo non industriale, composto da un solo ingrediente o pochissimi ingredienti, ad esempio:

- la mela
- le noci
- l’uovo
- il pane fresco
- lo yogurt bianco
- la marmellata 100% frutta
- e così via!

i gruppi alimentari

.carboidrati

energia, meglio se puliti (cereali, legumi, frutta fresca, patate)

.proteine

energia e struttura, sazietà (legumi, uova, pesci magri...)

.grassi

energia, sazietà, regolazione, preferire insaturi (olio EVO, pesce, frutta secca)

.fibre & micronutrienti

verdura, frutta, semi oleosi, frutta secca

• colazione “classica”

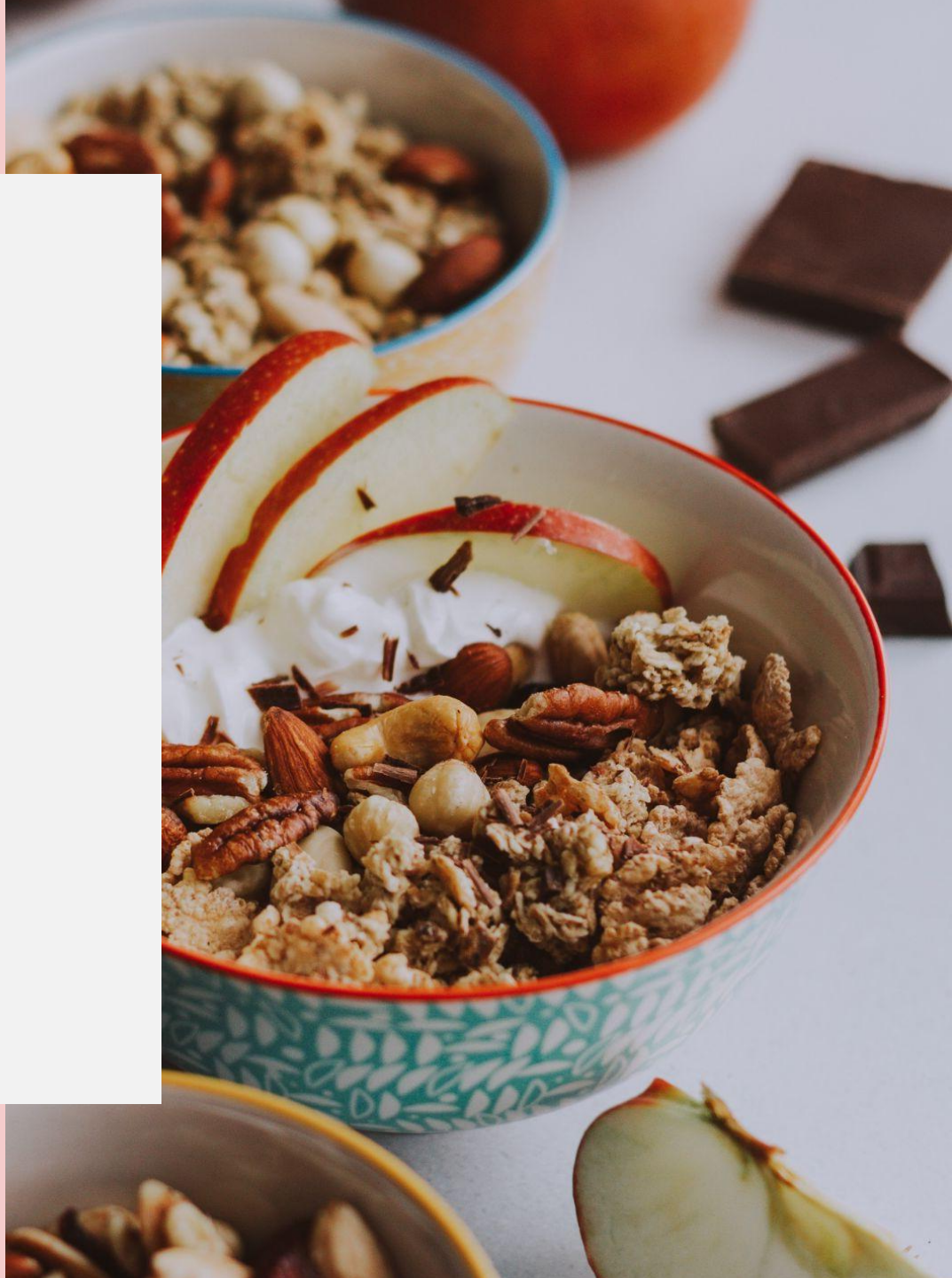
rendiamo bilanciato il classico “latte e cereali”

- latte PS
- muesli con pochi zuccheri aggiunti

- latte PS
- fiocchi d'avena
- granella di mandorle
- cioccolato fondente

- latte di mandorla
- quinoa soffiata
- cocco rapè
- mirtilli disidratati

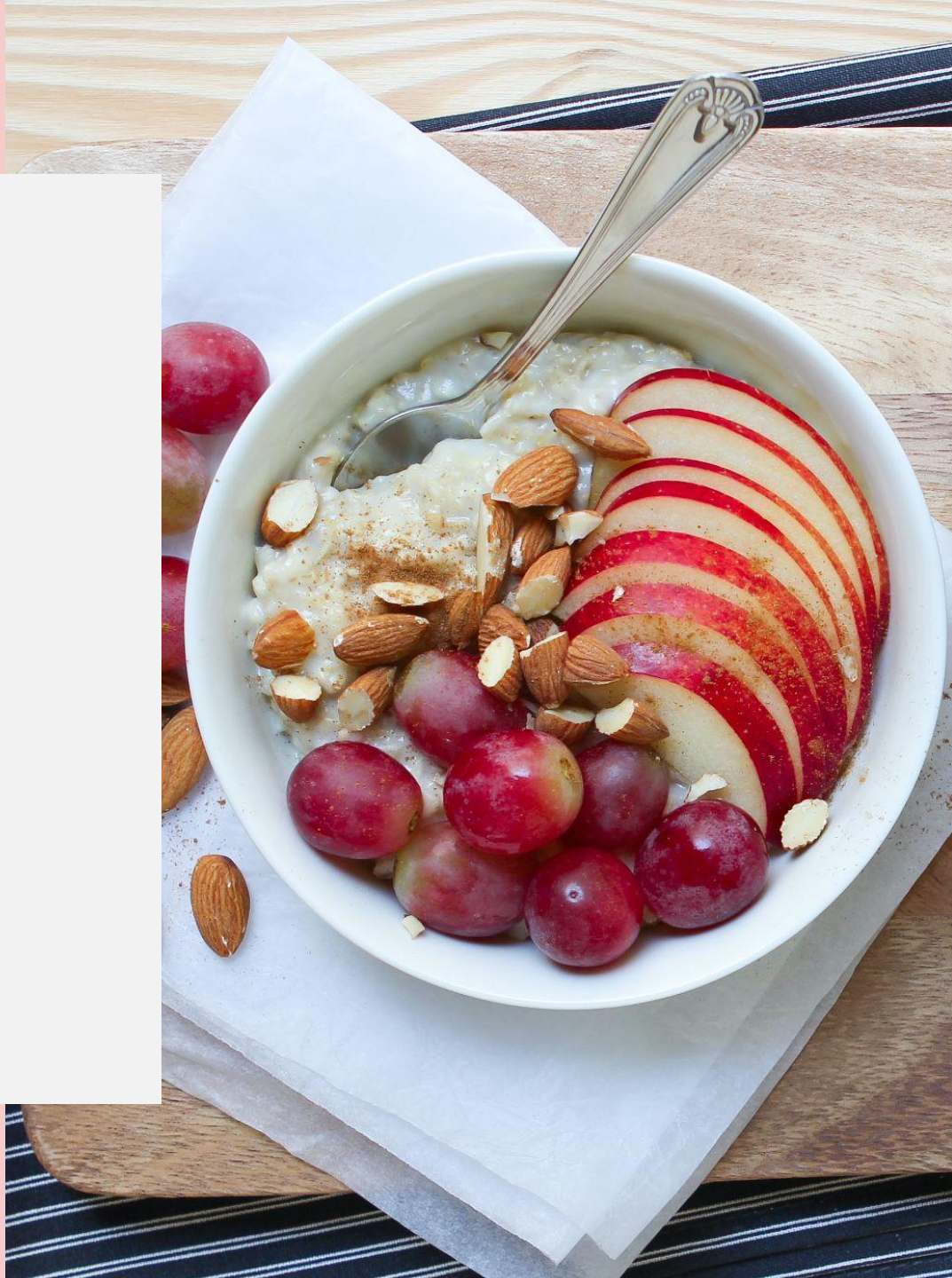
- yogurt greco
- mix di cereali in fiocchi
- granella di nocciole
- cioccolato fondente



- yogurt di soia
- fiocchi d'avena
- uvetta
- noci tritate

PORRIDGE

- fiocchi d'avena
- latte di mandorla
- mela
- cannella
- granella di mandorle



• opzioni vegan

nessun derivato animale

• opzioni gluten free

senza glutine

• opzioni senza lattosio

per chi soffre di intolleranza o difficoltà digestive

grazie per l’attenzione!

CONTATTI:
tel 3519467491
mail:
sara@rockyourwellness.net

Credits: imamgini da unsplash.com e canva pro