DOTT.SSA SARA BENAZZI,
CHIMICO FARMACEUTICO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA

COLAZIONE salata

mi presento

DOTT.SSA SARA BENAZZI,

CHIMICO FARMACEUTICO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA

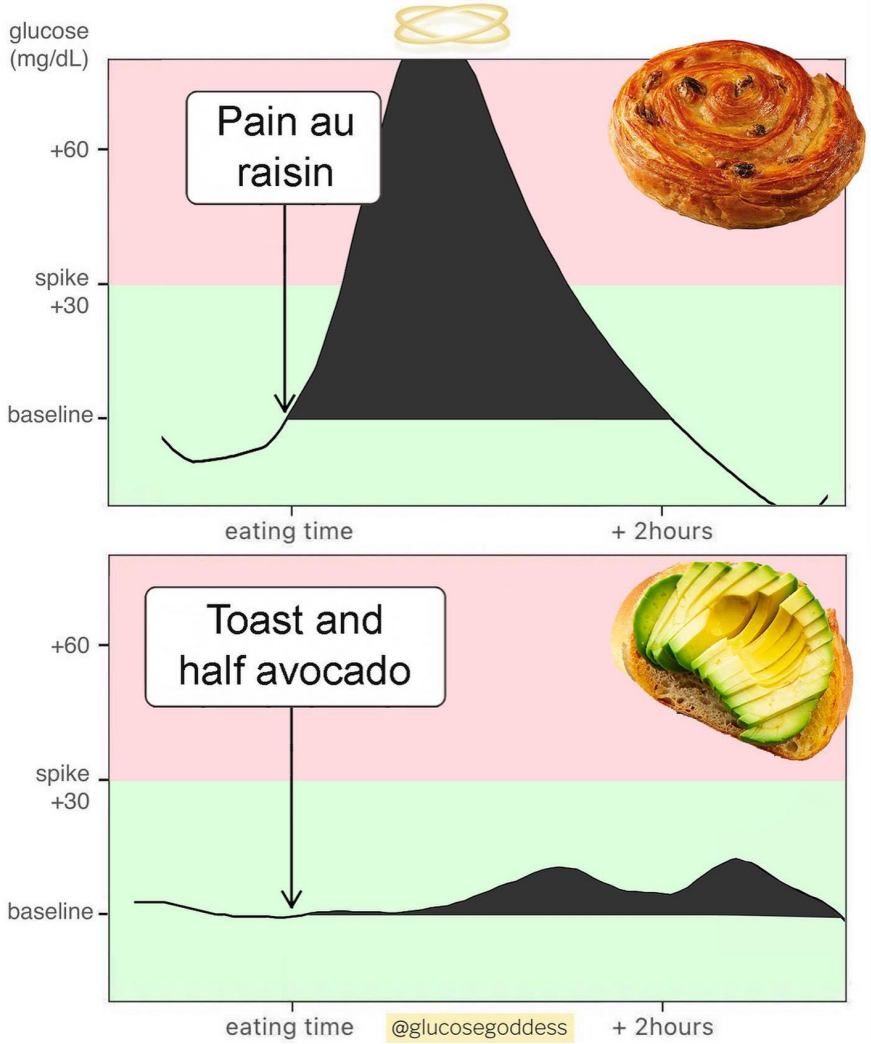
- laureata in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e Scienze della Nutrizione Umana
- lavoro nell'ambito della salute dal 2011, prima come farmacista, poi come biologo nutrizionista, su Bologna e provincia
- mi occupo di nutrizione sportiva, preventiva e di divulgazione nell'ambito della nutrizione e dello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

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

colazione salata

non solo in vacanza!

colazione dolce e colazione salata



@glucosegoddess

“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

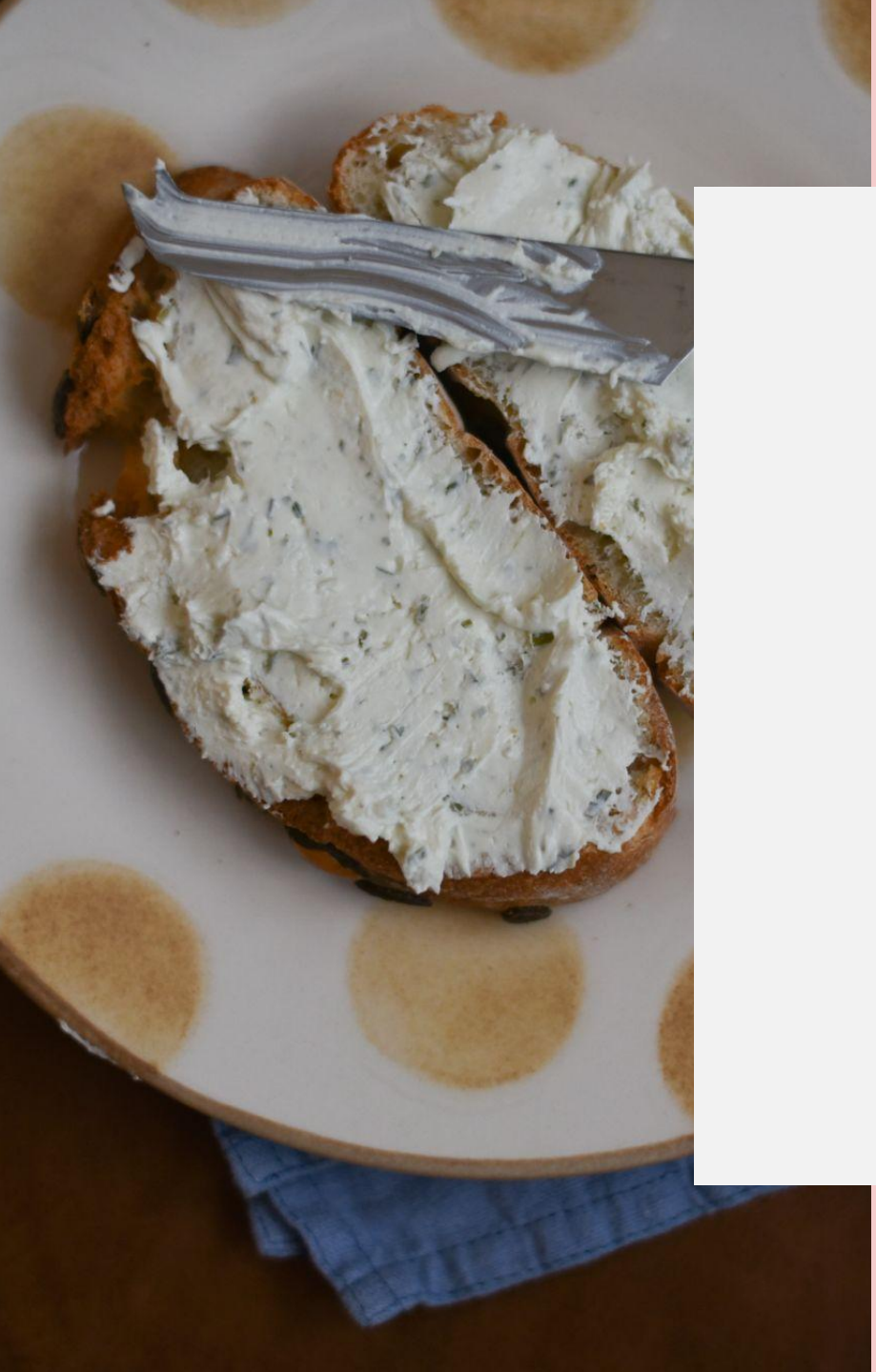
energia, sazietà, regolazione, preferire insaturi (olio EVO, pesce, frutta secca)

.fibre & micronutrienti

verdura, frutta, semi oleosi, frutta secca

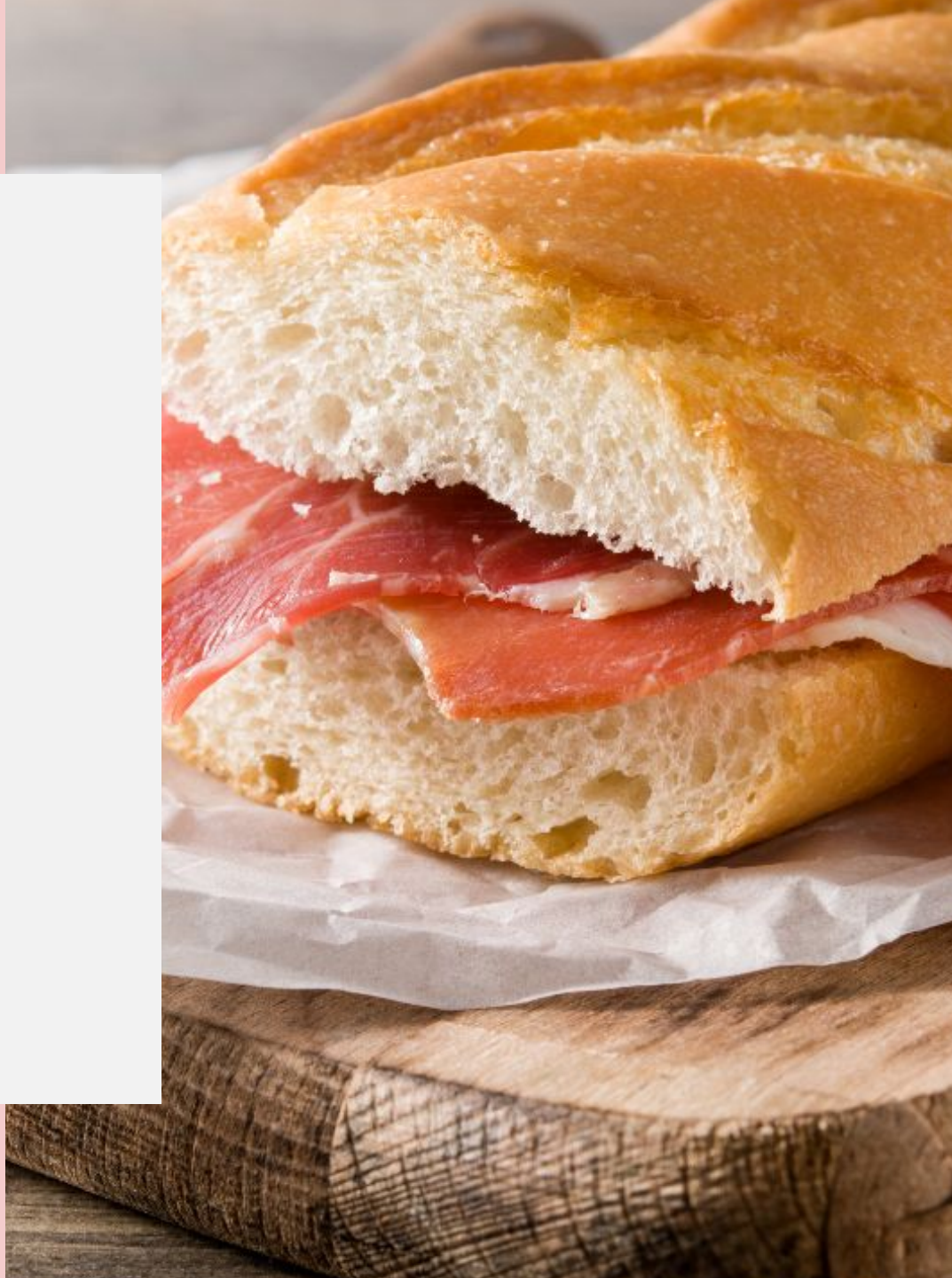
colazione salata

energia e sazietà



- pane toscano
- formaggio fresco spalmabile
- succo di arancia

- pane integrale
- prosciutto crudo
- una pesca



- gallette di mais
- hummus senza aglio
- pomodorini e basilico

- pane integrale
- uovo barzotto
- spremuta di arancia

- pancakes salati con zucchine
- succo di frutta

- toast con prosciutto cotto
- una ciotolina di mirtilli

- muffin salati con verdure
- spremuta di arancia

• 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