DOTT.SSA SARA BENAZZI,
CHIMICO FARMACEUTICO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA

# COLAZIONI "senza"...

# 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

# colazioni “senza”

- vegan
- gluten free
- senza lattosio

# “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)

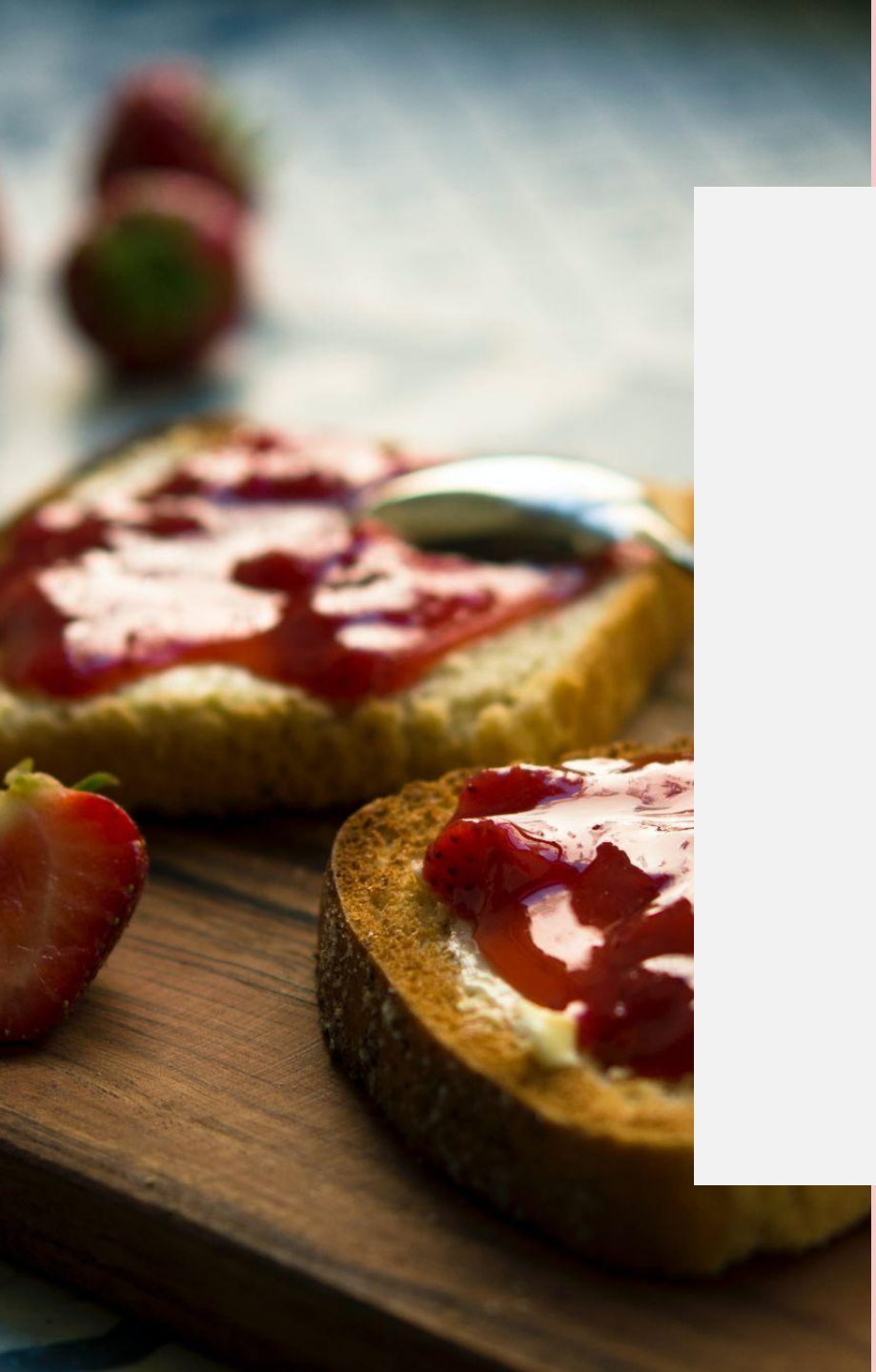
## .fibre & micronutrienti

verdura, frutta, semi oleosi, frutta secca

# colazione vegan

nessun derivato animale

- yogurt di soia
- fiocchi di cereali misti
- cioccolato fondente 70%
- burro di nocciole



- pane integrale
- marmellata 100% frutta
- burro di arachidi

- latte di mandorla senza zuccheri
- muesli con frutta secca

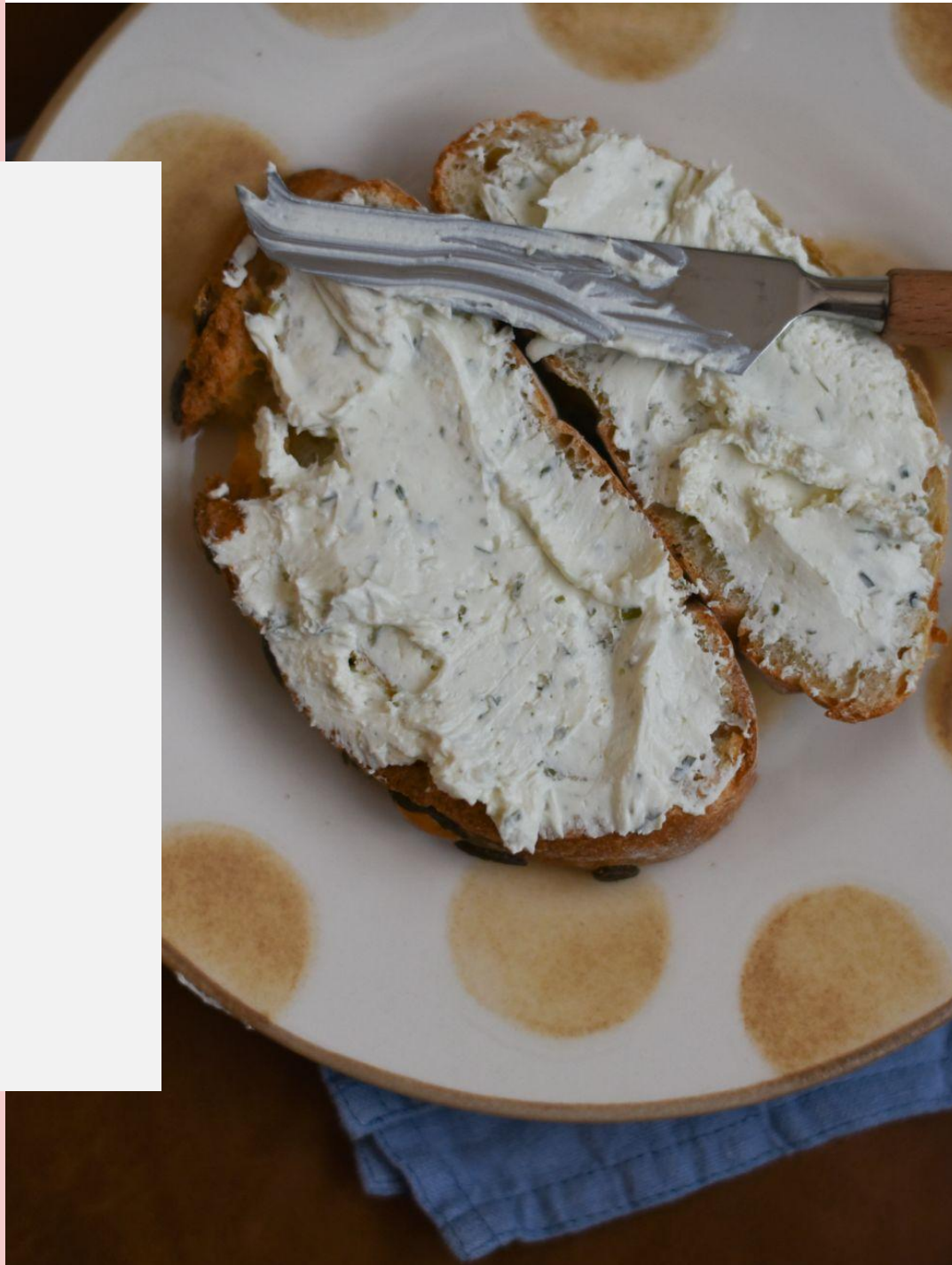
# colazione gluten free

senza glutine

**MUG CAKE** (torta in tazza)

- **1 uovo**
- **1 cucchiaio farina di riso**
- **1 cucchiaio farina di cocco**
- **1 cucchiaio zucchero**
- **1 cucchiaino lievito per dolci**

- cracker di riso
- formaggio magro spalmabile



- gallette di mais
- crema di nocciole e cacao
- cocco rapè

# colazione senza lattosio

per chi soffre di intolleranza o difficoltà digestive

- tè
- biscotti integrali
- frutta secca

# TIRAMISU’ “fit”

- yogurt di soia
- biscotti secchi
- caffè
- cacao amaro

# grazie per l’attenzione!

CONTATTI:
tel 3519467491
mail:
sara@rockyourwellness.net

Credits: imamgini da unsplash.com e canva pro