DOTT.SSA SARA BENAZZI,
CHIMICO FARMACEUTICO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA

COLAZIONI per bambini e per chi è di fretta

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

“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

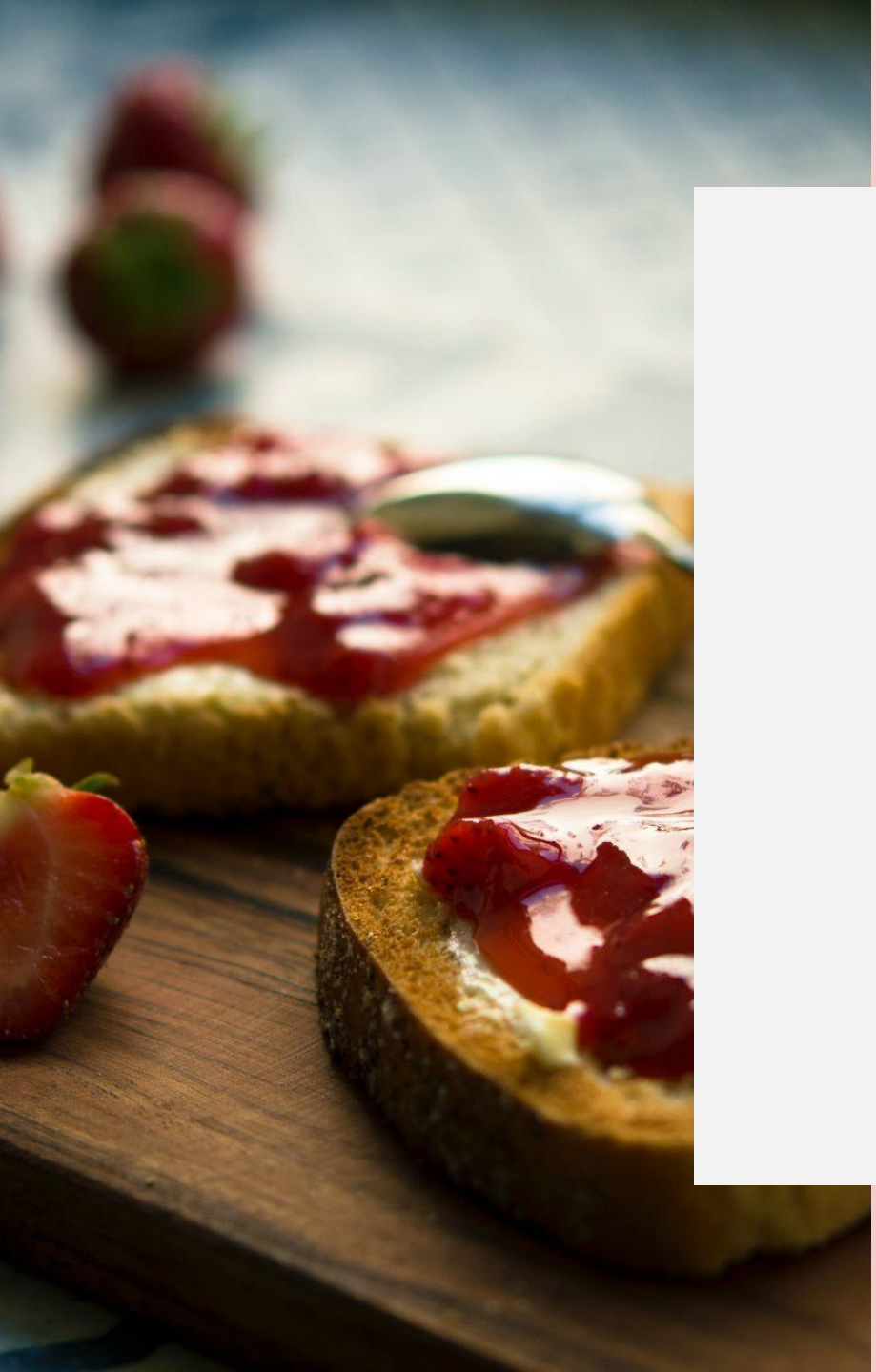
verdura, frutta, semi oleosi, frutta secca

colazione per bimbi

- veloci
- da preparare quando abbiamo più tempo

- latte PS
- biscotti integrali

- latte di mandorla senza zuccheri
- muesli con frutta secca



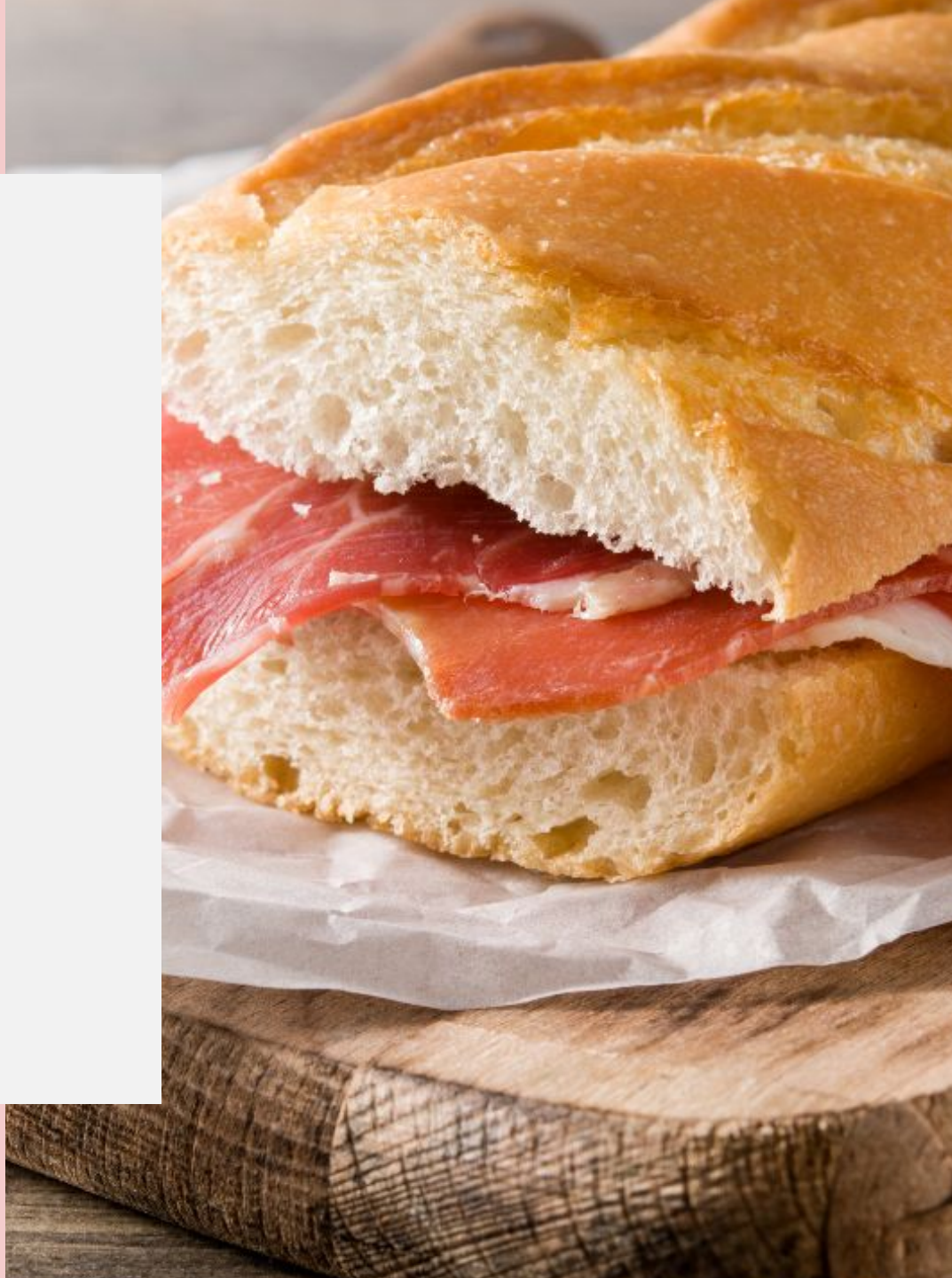
- pane integrale
- marmellata 100% frutta
- burro di arachidi

MUG CAKE (torta in tazza)

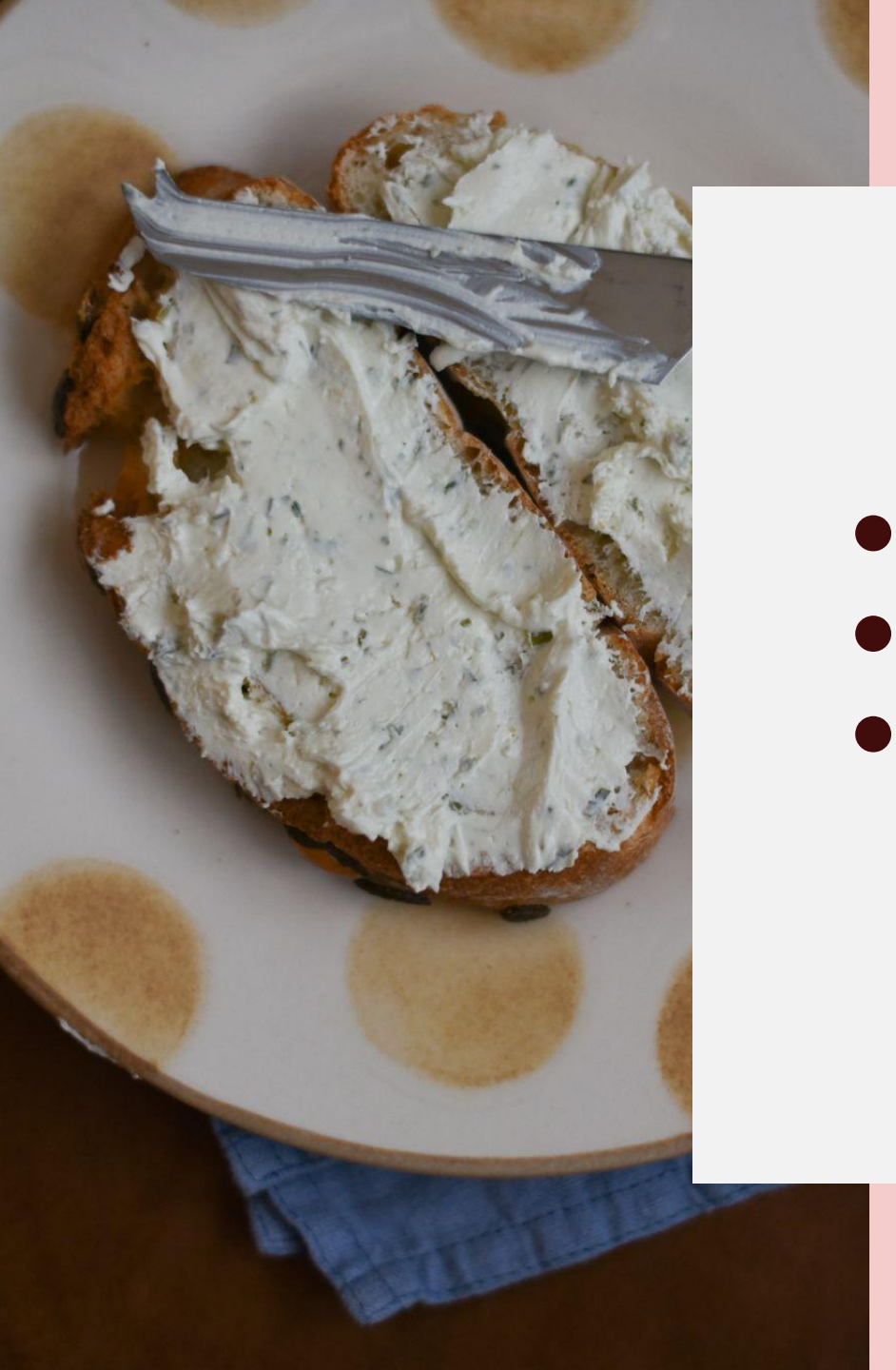
- **1 uovo**
- **1 cucchiaio farina di riso**
- **1 cucchiaio farina di cocco**
- **1 cucchiaio zucchero**
- **1 cucchiaino lievito per dolci**

- pane integrale
- ricotta
- gocce di cioccolato

- pane integrale
- prosciutto crudo
- una pesca



- pane integrale
- uovo
- spremuta di arancia



- pane toscano
- formaggio fresco spalmabile
- succo di arancia

CIAMBELLA
Ingredienti per 6 porzioni:

- 3 uova
- 140 gr. di farina di tipo 1, 2, integrale o di avena
- 125 gr. di yogurt magro
- 60 gr. di zucchero
- 30 ml di olio evo
- il succo di un limone
- mezza bustina di lievito

PANCAKES (2 PORZIONI):

- uovo 1
- farina di avena 60g
- latte di mandorla 100ml
- olio di oliva 1 cucchiaino
- lievito per dolci 1 cucchiaino

• colazione per chi è di fretta

capita a tutti ;)

SOLUZIONI PRONTE MA VALIDE!

- barrette con:
  - una quota di proteine
  - pochi ingredienti
  - pochi zuccheri semplici

BARRETTE FATTE IN CASA

- 100g fiocchi d'avena
- 30g mandorle tritate
- 20g cioccolato tritato
- 2 cucchiai miele
- 1 cucchiaio acqua

OVERNIGHT OATS

(porridge a freddo preparato in anticipo)

- **fiocchi d’avena**
- **yogurt bianco**
- **frutta secca**
- **frutta fresca**

grazie per l’attenzione!

CONTATTI:
tel 3519467491
mail:
sara@rockyourwellness.net

Credits: imamgini da unsplash.com e canva pro

grazie per l’attenzione!

CONTATTI:
tel 3519467491
mail:
sara@rockyourwellness.net

Credits: imamgini da unsplash.com e canva pro