

siamo ciò che mangiamo



COLAZIONE DA RE, PRANZO DA PRINCIPE, CENA DA POVERO!

"Come un Re a colazione,
come un Principe a pranzo
e come un Povero a cena"



Il proverbio popolare "Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero" esprime una salutare verità. Infatti non è indifferente concentrare la maggior parte delle calorie nella prima parte della giornata (colazione e pranzo) invece che nella seconda parte (cena).

LA COLAZIONE PERFETTA: ENERGICA E SALUTARE

- No a zuccheri raffinati e farine industriali! 🍩 🚫
(alzano la glicemia troppo in fretta e poi crolla!)
- Sì a cereali integrali, frutta fresca e secca, yogurt, pane integrale 🍞 🌰
- Se preferisci il salato: uovo alla coque o formaggio fresco su pane integrale 🥚 🧀
- Idratati! ☕ Scegli tè leggero, spremuta o latte vegetale/vaccino

Evita i cibi spazzatura

Troppi zuccheri = calorie vuote e zero nutrienti!



**Una buona colazione ti dà energia,
riduce la fame ai pasti successivi
e fa bene al tuo cuore!**

