

1. Yogurt, frutta e frutta secca

Per energia stabile e sazietà

Ingredienti:

- 150g yogurt (greco o bianco)
- 1 frutto di stagione
- 10g frutta secca (mandorle/noci)

Preparazione:

Versa lo yogurt in una ciotola.

Aggiungi il frutto tagliato a pezzi e completa con la frutta secca.

Mescola leggermente e consuma subito.

Perche funziona:

Proteine + fibre + grassi → sazietà e glicemia stabile.



Dott.ssa Lucia Salerno

Dietetica e Nutrizione

2. Pane, uova e verdure

Colazione salata completa

Ingredienti:

- 1-2 fette di pane (meglio integrale)
- 2 uova
- verdure a piacere (zucchine, spinaci, pomodori)
- 1 cucchiaino di olio extravergine

Preparazione:

Cuoci le uova (strapazzate o in padella).

Salta velocemente le verdure con un filo d'olio.

Tosta il pane e componi il piatto unendo tutti gli ingredienti.

Perche funziona:

Supporta massa muscolare e concentrazione.



Dott.ssa Lucia Salerno

Dietetica e Nutrizione

3. Porridge completo

Energia graduale e duratura

Ingredienti:

- 40g fiocchi d'avena
- 150ml latte o bevanda vegetale
- 1 cucchiaino di yogurt
- 1 cucchiaino di semi (chia o lino)

Preparazione:

Scalda latte e avena in un pentolino per 5–7 minuti, mescolando.

Quando diventa cremoso, spegna e aggiungi yogurt e semi.

Lascia intiepidire e consuma.

Perche funziona:

Rilascio lento di energia + effetto saziante.



Dott.ssa Lucia Salerno

Dietetica e Nutrizione

4. Smoothie bilanciato

Veloce ma nutriente

Ingredienti:

- 1 banana
- 150g yogurt o latte
- 10g mandorle o 1 cucchiaino di burro di frutta secca

Preparazione:

Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore.
Frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
Bevi subito.

Perche funziona:

Pratico, completo, ideale quando hai poco tempo.



Dott.ssa Lucia Salerno

Dietetica e Nutrizione

5. Pane, ricotta, miele e noci

Dolce ma equilibrata

Ingredienti:

- 1-2 fette di pane
- 80g ricotta
- 1 cucchiaino di miele
- 2-3 noci

Preparazione:

Spalma la ricotta sul pane.

Aggiungi il miele e completa con le noci spezzate.

Puoi consumarlo così o leggermente tostato.

Perche funziona:

Dolce senza picchi glicemici , energia più stabile.



Dott.ssa Lucia Salerno

Dietetica e Nutrizione

nutrizionistaluciasalerno.it

**Una colazione equilibrata
deve essere
sostenibile nel tempo.**

Mangiare bene ti fa stare meglio.

Prenota una visita



+39 340 9215735



Dott.ssa Lucia Salerno

Dietetica e Nutrizione