

Milano Food City 2019

Ingredienti salutari per una prima colazione

- Pane integrale
- Fette biscottate integrali
- Cereali integrali in fiocchi (senza zuccheri aggiunti)
- Biscotti e torte preparati con farine integrali o semi integrali, olio al posto del burro e poco zucchero (meglio utilizzare frutta per renderle più dolci)
- Latte parzialmente scremato
- Yogurt magro e senza zuccheri aggiunti
- Ricotta
- Frutta fresca
- Frutta disidratata (albicocche, prugne, fichi, uva)
- Frutta a guscio: noci, mandorle, nocciole
- Semi: girasole, lino, canapa, chia, zucca
- Cioccolato fondente oltre 70%
- Marmellata 100% frutta
- Zucchero mascobado
- Sciroppo d'acero
- Sciroppo d'agave
- Miele
- Cacao amaro
- Pomodori, avocado
- Spremute, centrifughe, estratti

Esempi di sane colazioni

1. 30 g. di cereali integrali in fiocchi
1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
1 frutto (150g)
30g di frutta a guscio
1 caffè
2. 1 fetta di pane integrale con marmellata 100% frutta
1 bicchiere di bevanda di soia con cacao amaro
3. 1 fetta di pane integrale con pomodoro, ricotta e olio
1 bicchiere di spremuta di arance
4. 1 fetta di torta preparata con farine integrali e frutta secca (esempio torta di carote, mandorle e uvetta all'olio)
1 bicchiere di latte di mandorle
5. Pane ai cereali con hummus di ceci, avocado, sesamo e scorza di limone non trattato
Estratto di arancia, zenzero e carota

Linee guida per la prima colazione

Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) l'energia che dovremmo introdurre con la colazione rappresenta il 15-20% del totale della giornata.

La colazione deve apportare tutti i nutrienti necessari: non devono mancare i carboidrati che rappresentano il 50% circa delle calorie introdotte; i lipidi o grassi, che troviamo nella frutta secca e nei latticini; le proteine, che troviamo nei latticini, nel muesli, in parte nei cereali; le vitamine e i minerali, presenti nella frutta, nei cereali integrali, nel latte, nello yogurt e nelle bevande vegetali; le fibre, di cui sono ricchi i cereali integrali e la frutta.

I carboidrati, in particolare quelli complessi sono la fonte principale di energia (45-60%) anche a colazione. In una colazione salutare non dovrebbero mai mancare i **cereali integrali o semi-integrali**, sotto forma di **fiocchi al naturale** o di **farine in preparati come torte, biscotti, pancakes** in cui gli altri ingredienti (in particolare grassi e zuccheri) debbano essere altrettanto virtuosi e ben dosati.

Gli **zuccheri semplici** vanno invece **limitati** e fonti migliori sono la **frutta fresca e disidratata**, oltre che eventualmente piccole quantità di **miele, sciroppi d'acero e agave, o marmellata 100% frutta**.

Importante anche una quota "**liquida**" per reidratarsi, ricordando che **tè e caffè** contengono sostanze stimolanti per cui nel caso di soggetti più sensibili come bambini ed adolescenti sono da evitare nella versione classica (meglio **orzo**); **spremute, centrifughe ed estratti** (meglio se misti tra frutta e verdura) possono saltuariamente sostituire la frutta, che è preferibile consumare intera; il **latte** più che una bevanda è un **alimento vero e proprio** ricco di proteine, vitamine e sali minerali e potenziale fonte di grassi; se lo consumiamo, ne va tenuto conto nel bilancio alimentare di tutta la giornata. In alternativa si possono consumare **bevande vegetali**, da **soia, da cereali o da frutta secca** (mandorle, nocciole...) tenendo presente che un buon apporto proteico può essere dato tra queste esclusivamente dalle bevande di soia e avendo cura di scegliere prodotti senza zuccheri aggiunti e magari fortificati con calcio e vitamine come la B12. Non dimentichiamoci dell'**acqua**, che nel caso della mediominerale può essere anch'essa una buona fonte di calcio.

Come fonti principali di proteine e grassi oltre al latte, possiamo scegliere **ricotta, yogurt, frutta a guscio** (anche piccole quantità di **burro di nocciole o arachidi ma senza ulteriori ingredienti**) e **derivati della soia**. Saltuariamente anche l'**uovo** (alla coque, in camicia, o cotto in padella antiaderente) può essere parte fondamentale di una colazione nutriente, così come piccole quantità di **cioccolato fondente** (oltre 70%) come ulteriore fonte di grassi, zuccheri, ma anche polifenoli.



**Fondazione
Umberto Veronesi**
– per il progresso
delle scienze

Il numero di porzioni,
varia in base all'età
e al tipo di attività fisica.



Contatti

Fondazione Umberto Veronesi

Piazza Velasca 5 20122 Milano

Tel. 0276018187

Elena Dogliotti Biologo nutrizionista, supervisore scientifico

elena.dogliotti@fondazioneveronesi.it

Giulia Sacchi Coordinatrice eventi e progetti educativi

giulia.sacchi@fondazioneveronesi.it