

6 Idee di Colazione sana

1

1 yogurt greco
+
20g frutti rossi
+
2 cucchiari avena



4

2 uova strapazzate
+
1 fetta di pane tostato
+
1/2 avocado a pezzetti
con frutti rossi



2

1 bicchiere latte
+
1 fetta di ciambellone
fatto in casa
+
10 nocciole



5

1 caffè
+
2 fette pane tostato con
tre fette di bresaola
+
10 anacardi



3

1 bicchiere bevanda
vegetale
+
2 fette di pane integrale
e marmellata
+
3 noci



6

1 frullato
di frutta
+
1 yogurt bianco
+
2 quartini di cioccolato
fondente

