

## VADEMECUM COLAZIONI SALUTARI

La colazione è il pasto più importante della giornata, poiché fornisce l'energia necessaria per affrontare le attività quotidiane. Dopo il digiuno notturno, il corpo ha bisogno di nutrienti essenziali per attivare il metabolismo e migliorare le funzioni cognitive.

*Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo*

### 5 motivi per non saltarla:

1. **Aumento dell'energia:** Una colazione bilanciata aiuta a migliorare la concentrazione e le prestazioni fisiche e mentali durante la giornata.
2. **Controllo del peso:** Consumare una colazione equilibrata riduce il rischio di eccessi alimentari durante il giorno e aiuta a mantenere un peso sano.
3. **Miglioramento del metabolismo:** Mangiare al mattino aiuta a stimolare il metabolismo, contribuendo a una migliore digestione e assorbimento dei nutrienti.
4. **Stabilità dei livelli di zucchero nel sangue:** Il "salto della colazione" può portare a sbalzi glicemici che causano affaticamento e voglie di cibi poco salutari.
5. **Miglior umore e benessere:** Una colazione ricca di carboidrati complessi, proteine e grassi sani aiuta a mantenere l'equilibrio ormonale, riducendo lo stress e migliorando l'umore.

*La gente è alimentata dall'industria alimentare,  
che non bada alla salute,  
ed è curata dall'industria farmaceutica,  
che non bada all'alimentazione.*



## PRESENTAZIONE

Ho ricevuto la proposta di presentare questo breve **Vademecum sulle colazioni salutari** scritto con grande attenzione ed impegno dalla Dott.ssa Magi a cui mi ero affidato quando mi ero reso conto che la lancetta della mia bilancia stava salendo un po' troppo. Stimo ed apprezzo molto la Dottoressa ed il suo lavoro che è molto più complesso di quanto si possa pensare: studiare e scrivere un piano alimentare corretto per ogni persona vuol dire che prima bisogna conoscere la persona e capire i suoi gusti, le sue passioni e i deficit alimentari, adeguare il piano alle esigenze del lavoro, a quelle della Famiglia, tener conto del peso, del giro vita, delle abitudini sportive, ma anche dei dati forniti dalla BIA (Analisi Bioimpedenziometrica), dei tempi che ognuno riesce, a passare o che non vuole passare, ai fornelli e di molto altro ancora. Non dimentichiamo l'importanza di considerare le allergie, le intolleranze, la presenza di malattie metaboliche, cardiovascolari e neurodegenerative, delle malattie intestinali, dei disturbi del comportamento e poi dell'età. Tutto ciò vuole anche dire essere aggiornati, costantemente aggiornati, e quindi passare ore ogni settimana a cercare e leggere articoli, seguire conferenze e convegni. Vuol dire studiare sempre. Condivido pienamente la sua premessa: "La Colazione è il pasto più importante" è quello che ci dà l'energia per affrontare la giornata, qualsiasi essa sia: di lavoro, di sport, di svago, in famiglia o in vacanza. Io chiedo quasi sempre alle mie Pazienti: "a colazione cosa ha mangiato" e lo prendo come spunto per ricordare l'importanza di una corretta alimentazione e di una adeguata attività fisica. Voglio concludere questa breve presentazione con alcuni spunti di saggezza

Dott. Enrico Ceriani - Medico Chirurgo - Specialista in Endocrinologia e in Ostetricia Ginecologia Master in PsicoNeuroEndocrinologia e Scienza della Cura Integrata  
ceri.enrico@gmail.com cell: 3313312600



**Dott.ssa Silvana Magi**

**Biologa Nutrizionista**

cell. 3519549667 mail: [nutrizionefutura@gmail.com](mailto:nutrizionefutura@gmail.com)

sito: <https://www.silvanamaginitrizzionista.it/>

## **Conclusione: Colazione, salute, gusto e benessere**

La colazione rappresenta il pilastro di una giornata sana e produttiva, unendo salute, gusto e benessere in un solo pasto. Non è solo un'abitudine, ma un momento per nutrire il corpo e la mente con i giusti nutrienti. Un pasto equilibrato al mattino permette di affrontare la giornata con energia, migliorando la concentrazione e il metabolismo.

Scegliere ingredienti di qualità, bilanciare macronutrienti e variare le opzioni consente di soddisfare il palato senza rinunciare al benessere. Una colazione sana aiuta a prevenire squilibri glicemici, mantiene stabile il senso di sazietà e riduce la voglia di snack poco salutari durante il giorno.

Integrare nella propria routine mattutina una colazione bilanciata, che sia dolce o salata, è un atto di cura verso sé stessi. La varietà di ricette proposte permette di soddisfare ogni esigenza alimentare, garantendo un inizio di giornata gustoso e nutriente.

*Ricorda: una colazione completa non è un lusso, ma una necessità per sentirsi bene e vivere al meglio ogni giornata.*

## **“Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero”.**

Incorporare una colazione equilibrata nella routine quotidiana è fondamentale per promuovere uno stile di vita sano e migliorare la qualità della vita. Se hai esigenze specifiche, puoi personalizzare le ricette in base ai tuoi gusti e obiettivi alimentari facendoti seguire da un bravo nutrizionista!

**BIBLIOGRAFIA SCIENTIFICA:** Richter, J., Herzog, N., Janka, S., Baumann, T., Kistenmacher, A., & Oltmanns, K. M. (2020). Twice as High Diet-Induced Thermogenesis After Breakfast vs Dinner On High-Calorie as Well as Low-Calorie Meals. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

## **Quando si tratta di mangiare in modo corretto e fare esercizio fisico, non c'è un “lo inizierò domani.” Domani è la malattia.**

Ecco molte idee per la colazione suddivise per esigenze specifiche. Tutte le ricette sono bilanciate dal punto di vista nutrizionale per garantire un ottimo inizio di giornata.

## **Siamo quello che mangiamo**

## Mix di colazioni salate e dolci equilibrate

### **Uova strapazzate con pane di segale e avocado**

Ingredienti: 2 uova, 1 fetta di pane di segale, 1/2 avocado, sale e pepe q.b.

Procedimento: Sbattere le uova con sale e pepe, cuocerle in una padella antiaderente mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa. Servire su una fetta di pane di segale tostato con avocado schiacciato.

### **Frittata con spinaci e feta accompagnata da crackers integrali**

Ingredienti: 2 uova, 50 g di spinaci freschi, 30 g di feta, 2 crackers integrali, sale e pepe q.b.

Procedimento: Sbattere le uova con sale e pepe, aggiungere gli spinaci e la feta sbriciolata. Cuocere in padella antiaderente a fuoco medio. Servire con crackers integrali.

### **Piadina integrale con ricotta magra e pomodori secchi**

Ingredienti: 1 piadina integrale, 50 g di ricotta magra, 3 pomodori secchi, origano q.b.

Procedimento: Spalmare la ricotta sulla piadina, aggiungere i pomodori secchi e l'origano. Arrotolare e scaldare leggermente in padella.

## Colazioni veloci

### **Yogurt greco e frutta secca**

Ingredienti: 150 g di yogurt greco 2%, 10 g di mandorle o noci tritate, 1 cucchiaino di miele o scaglie di cioccolato fondente 85%, 1 frutto piccolo (kiwi, frutti di bosco o mela)

### **Fiocchi di latte e frutta**

Ingredienti: 100 g di fiocchi di latte, 20 g di fiocchi d'avena, 1 cucchiaino di semi di chia o di lino, 1 cucchiaino di miele o cannella per dolcificare

### **Porridge freddo proteico (Overnight oats)**

Ingredienti: 150 ml di latte di soia senza zuccheri o vaccino, 20 g di fiocchi d'avena, 10 g di burro di arachidi 100%, 1 cucchiaino di cacao amaro, ½ banana schiacciata

### **Toast integrale con ricotta e miele**

Ingredienti: 2 fettine sottili di pane integrale o di segale, 80 g di ricotta vaccina, 1 cucchiaino di miele, Cannella o cacao amaro per aromatizzare

### **Barrette energetiche fatte in casa con frutta secca e fiocchi d'avena**

Ingredienti: 100 g di fiocchi d'avena, 50 g di frutta secca (mandorle, noci, nocciole), 2 cucchiaini di miele, 1 cucchiaio di burro di arachidi.

Procedimento: Mescolare gli ingredienti e pressare il composto in una teglia foderata con carta forno. Cuocere a 180°C per 15 minuti. Lasciare raffreddare e tagliare in barrette.

### **Pancakes proteici con farina d'avena e yogurt greco**

Ingredienti: 100 g di farina d'avena, 1 uovo, 100 ml di latte di mandorla, 1 cucchiaino di lievito, 1 cucchiaio di yogurt greco.

Procedimento: Mescolare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Cuocere a fuoco medio in una padella antiaderente leggermente unta. Servire con yogurt greco.

### **Toast di pane ai cereali con salmone affumicato e formaggio fresco**

Ingredienti: 1 fetta di pane ai cereali, 40 g di salmone affumicato, 30 g di formaggio fresco spalmabile.

Procedimento: Spalmare il formaggio fresco sulla fetta di pane e adagiare sopra il salmone affumicato.

### **Ricotta e miele con pane ai cereali e noci**

Ingredienti: 50 g di ricotta, 1 fetta di pane ai cereali, 1 cucchiaino di miele, 10 g di noci.

Procedimento: Spalmare la ricotta sul pane, aggiungere il miele e completare con le noci tritate.

### **Fette biscottate integrali con hummus e cetrioli**

Ingredienti: 2 fette biscottate integrali, 2 cucchiaini di hummus, 1/2 cetriolo a fette sottili.

Procedimento: Spalmare l'hummus sulle fette biscottate e disporre sopra le fette di cetriolo.

### **Yogurt greco con semi misti e frutta fresca**

Ingredienti: 150 g di yogurt greco, 1 cucchiaio di semi misti (chia, girasole, lino), 50 g di frutta fresca a scelta.

Procedimento: Mescolare lo yogurt con i semi misti e aggiungere la frutta fresca.

### **Tiramisù a modo mio.**

**Ingredienti:** 3 fette biscottate integrali o di khorasan, caffè amaro allungato con latte o bevanda vegetale, ricotta vaccina: 80, 1 cucchiaino raso di zucchero muscovado o miele, cacao amaro in polvere mezzo cucchiaino, granella di nocciole a decorazione.

**Procedimento:** Formare una crema con la ricotta, lo zucchero o il miele e il cacao. Bagnare le fette biscottate con il caffè e fare degli strati (2) usando la crema di ricotta. Finire il tiramisù con la granella a decorazione.

**VARIANTE:** al posto del caffè si può usare per inumidire le fette una purea di fragole sminuzzate e il loro “sughetto”.



### **Smoothie proteico con banana, latte di avena e semi di chia**

**Ingredienti:** 1 banana, 200 ml di latte di avena, 1 cucchiaino di semi di chia, 1 misurino di proteine in polvere (opzionale).

**Procedimento:** Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza omogenea.

### **Uova strapazzate con pane integrale e avocado**

**Ingredienti:** 2 uova, 1 fetta di pane integrale, 1/2 avocado, sale e pepe q.b.

**Procedimento:** Sbattere le uova con sale e pepe, cuocerle in una padella antiaderente mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa. Servire su una fetta di pane integrale con avocado schiacciato.

### **Crepes di albumi con cacao e yogurt greco**

**Ingredienti:** 3 albumi, 1 cucchiaino di cacao amaro, 1 cucchiaino di miele, 50 g di yogurt greco.

**Procedimento:** Sbattere gli albumi con il cacao e il miele. Cuocere in padella antiaderente fino a doratura. Servire con yogurt greco.

### **Toast di pane senza glutine**

Ingredienti: 1 fetta di pane senza glutine, 1 avocado, 1 uovo.

Procedimento: Tostare il pane, schiacciare l'avocado sulla superficie e adagiare sopra un uovo in camicia.

## **Colazioni per sportivi**

**(2-3 volte alla settimana palestra o attività aerobica)**

### **Porridge proteico con avena, proteine in polvere e burro di mandorle**

Ingredienti: 50 g di fiocchi d'avena, 250 ml di latte di mandorla, 1 misurino di proteine in polvere, 1 cucchiaio di burro di mandorle, 1 cucchiaino di miele.

Procedimento: Scaldare il latte di mandorla e aggiungere i fiocchi d'avena. Cuocere per 5 minuti mescolando continuamente. Aggiungere le proteine in polvere e il burro di mandorle. Servire con miele.

### **Toast con burro di arachidi e marmellata senza zuccheri aggiunti**

Ingredienti: 1 fetta di pane integrale, 1 cucchiaio di burro di arachidi, 1 cucchiaio di marmellata senza zuccheri aggiunti.  
Procedimento: Tostare il pane, spalmare il burro di arachidi e aggiungere la marmellata..

## **Colazioni per intolleranti al lattosio**

### **Pancakes di farina di avena con sciroppo d'acero e noci**

Ingredienti: 100 g di farina di avena, 1 uovo, 120 ml di latte di mandorla, 1 cucchiaio di sciroppo d'acero, 1 cucchiaino di lievito, 20 g di noci tritate.

Procedimento: Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio. Cuocere a fuoco medio in una padella antiaderente. Servire con sciroppo d'acero e noci.

### **Smoothie proteico con latte di mandorla, banana e burro di arachidi**

Ingredienti: 200 ml di latte di mandorla, 1 banana, 1 cucchiaio di burro di arachidi, 1 cucchiaio di proteine vegetali in polvere (opzionale).

Procedimento: Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Servire fresco.

### **Toast di segale con hummus e rucola**

Ingredienti: 1 fetta di pane di segale, 2 cucchiaini di hummus, un pugno di rucola.

Procedimento: Spalmare l'hummus sul pane tostato e aggiungere la rucola fresca sopra.

### **Crema di riso con miele e mandorle tritate**

Ingredienti: 50 g di farina di riso, 250 ml di latte di mandorla, 1 cucchiaino di miele, 10 g di mandorle tritate.

Procedimento: Cuocere la farina di riso nel latte di mandorla mescolando fino a ottenere una crema densa. Servire con miele e mandorle tritate.

### **Granola fatta in casa con frutta secca e yogurt di soia (dose per 2 persone)**

Ingredienti: 100 g di fiocchi d'avena, 30 g di mandorle e noci, 1 cucchiaio di miele, 150 g di yogurt di soia.

Procedimento: Tostare i fiocchi d'avena con il miele e la frutta secca in forno a 160°C per 10 minuti. Servire con yogurt di soia.

### **Uovo strapazzato con pomodori secchi e pane integrale**

Ingredienti: 2 uova, 3 pomodori secchi, 1 fetta di pane integrale, sale e pepe q.b.

Procedimento: Sbattere le uova in una ciotola e cuocerle in padella con i pomodori secchi tagliati a pezzetti, mescolando continuamente fino a ottenere una consistenza cremosa. Servire con pane integrale tostato.

### **Smoothie bowl**

Ingredienti: 150 g di yogurt senza lattosio, 1 banana, 1 cucchiaio di semi di chia, 30 g di granola senza glutine.

Procedimento: Frullare lo yogurt con la banana e versare in una ciotola. Aggiungere i semi di chia e la granola.

### **Frittata di albumi**

Ingredienti: 4 albumi, 1 zucchina, 1 peperone, 1 fetta di pane senza glutine.

Procedimento: Sbattere gli albumi e versarli in una padella con le verdure tagliate a cubetti. Cuocere a fuoco basso fino a doratura. Servire con il pane senza glutine.

### **Muffin di farina di cocco**

Ingredienti: 100 g di farina di cocco, 2 uova, 50 ml di latte di cocco, 30 g di cacao amaro, 1 cucchiaio di miele.

Procedimento: Mescolare tutti gli ingredienti e versare in stampini da muffin. Cuocere a 180°C per 20 minuti.

### **Budino di chia**

Ingredienti: 200 ml di latte di cocco, 2 cucchiaini di semi di chia, 1 cucchiaino di vaniglia, 30 g di frutta secca.

Procedimento: Mescolare tutti gli ingredienti e lasciare riposare in frigo per almeno 4 ore. Servire con frutta secca.

### **Chia pudding con latte di riso, cacao e granella di nocciole**

Ingredienti: 200 ml di latte di riso, 2 cucchiaini di semi di chia, 1 cucchiaino di cacao amaro, 1 cucchiaio di granella di nocciole.

Procedimento: Mescolare il latte di riso con i semi di chia e il cacao. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 4 ore o tutta la notte. Servire con granella di nocciole.

## **Colazioni per celiaci (senza glutine)**

### **Porridge di quinoa**

Ingredienti: 50 g di quinoa, 200 ml di latte di mandorla, 1 cucchiaino di cannella, 50 g di frutti di bosco.

Procedimento: Cuocere la quinoa nel latte di mandorla per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere la cannella e i frutti di bosco prima di servire.

### **Pancakes di farina di riso**

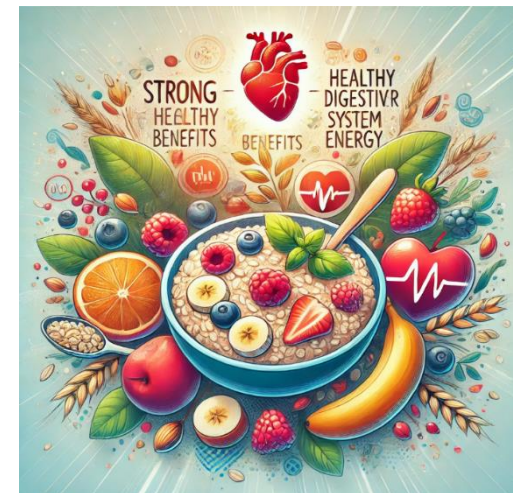
Ingredienti: 100 g di farina di riso, 1 uovo, 100 ml di latte di mandorla, 1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaino di lievito.

Procedimento: Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Cuocere a fuoco medio in una padella antiaderente leggermente unta. Servire con burro di mandorle e miele.

### **Biscotti di avena e cioccolato fondente senza burro e senza lattosio**

Ingredienti: 100 g di fiocchi d'avena, 50 g di farina di mandorle, 1 cucchiaio di miele, 30 g di cioccolato fondente tritato, 1 uovo.

Procedimento: Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere un impasto omogeneo. Formare dei biscotti e disporli su una teglia foderata con carta forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti. Lasciare raffreddare prima di servire.



## **Colazioni per Vegani**

### **Porridge di avena con latte vegetale e frutti rossi**

Ingredienti: 50 g di fiocchi d'avena, 200 ml di latte vegetale, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero, 50 g di frutti rossi.

Procedimento: Scaldare il latte vegetale e aggiungere i fiocchi d'avena. Cuocere per 5-7 minuti mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa. Servire con sciroppo d'acero e frutti rossi.

### **Tostate di pane integrale con burro di arachidi e banana**

Ingredienti: 2 fette di pane integrale, 2 cucchiaini di burro di arachidi, 1 banana.

Procedimento: Tostare le fette di pane integrale e spalmare il burro di arachidi. Affettare la banana e disporla sopra.

### **Frullato verde con spinaci, mela, zenzero e semi di lino**

Ingredienti: 1 manciata di spinaci freschi, 1 mela, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 1 cucchiaino di semi di lino, 200 ml di acqua o latte vegetale.

Procedimento: Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza liscia. Servire fresco.

### **Pancakes vegani con farina di farro, latte di soia e sciroppo d'acero**

Ingredienti: 100 g di farina di farro, 200 ml di latte di soia, 1 cucchiaino di lievito, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero, 1 cucchiaino di olio di cocco.

Procedimento: Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Cuocere in una padella antiaderente leggermente unta fino a doratura su entrambi i lati. Servire con sciroppo d'acero.

### **Yogurt di cocco con semi di girasole e lamponi**

Ingredienti: 150 g di yogurt di cocco, 1 cucchiaino di semi di girasole, 50 g di lamponi.

Procedimento: Mescolare lo yogurt con i semi di girasole e i lamponi. Servire fresco.

### **Pane integrale con hummus di ceci e avocado**

Ingredienti: 2 fette di pane integrale, 2 cucchiaini di hummus di ceci, 1/2 avocado.

Procedimento: Spalmare l'hummus sulle fette di pane e aggiungere l'avocado schiacciato.