

Pasti con un tenore limitato di carboidrati

Colazione



Birchermüesli semplice

per 1 persona
ca. 15 minuti

Ingredienti

20 g di fiocchi d'avena
1,1 dl di latte
100 g di mela (togliere piccolo e calicina, ma non sbucciare)
un po' di succo di limone
0,4 dl di panna intera
10 g di nocciole tritate

Preparazione

1. Immergere i fiocchi d'avena nel latte e lasciarli riposare un attimo.
2. Grattugiare la mela con la grattugia Bircher e aggiungere il succo di limone.
3. Mescolare la mela grattugiata con i fiocchi d'avena e il latte. Montare la panna e aggiungerla.
4. Versare il müesli in una ciotola e cospargerlo di nocciole.

Valori nutritivi per porzione:
energia 402 kcal, proteine 9 g, lipidi 26 g, carboidrati 30 g

Per chi e a che scopo?

- Per perdere peso e per alleggerire il metabolismo.
- Per un'alimentazione con un apporto energetico ridotto.

Composizione della colazione

- almeno 250 g di verdure, insalata, funghi oppure 100–125 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 150–250 g di latticini o 50–70 g di formaggio; in alternativa: 150 g di carne o di pesce oppure 2 uova
- 20–30 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta sottile di pane integrale oppure 150 g di patate oppure 30–40 g di contorno (peso crudo)
- 10–20 g di noci o di burro