

Pasti con un tenore moderato di carboidrati

Colazione



Birchermüesli semplice

per 1 persona
ca. 15 minuti

Ingredienti

30 g di fiocchi d'avena
1,5 dl di latte
150 g di mela (togliere piccolo e calicina, ma non sbucciare)
un po' di succo di limone
0,5 dl di panna intera
20 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 592 kcal, proteine 10 g, lipidi 38 g, carboidrati 45 g

Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, con peso normale e che non fanno molto moto, e per persone sane, sovrappeso, che praticano sport da 3 a 4 volte la settimana, da 30 a 45 minuti.
- Per un bilancio energetico equilibrato.

Composizione della colazione

- almeno 300 g di verdure, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 200–250 di latticini o 70–80 g di formaggio; in alternativa: 200 g di carne o di pesce oppure 3 uova
- 30–50 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta di pane integrale oppure 200 g di patate oppure 40–60 g di contorno (peso crudo)
- 20–30 g di noci o di burro