

# Pasti con un tenore moderato di carboidrati

## Colazione



### Müesli con mele e lamponi

per 1 persona  
ca. 20 minuti

#### Ingredienti

- 30 g di fiocchi d'avena
- 50 g di mela grattugiata
- 100 g di lamponi
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 200 g di yogurt nature
- 30 g di noci tritate grossolanamente
- cannella

#### Preparazione

1. Versare ca. 0,5 dl di acqua bollente sui fiocchi d'avena. Lasciare riposare un attimo.
2. Aggiungere la mela grattugiata, i lamponi, il succo di limone e lo yogurt.
3. Unire noci e cannella.

Valore nutritivo per porzione:

energia 512 kcal, proteine 18 g, lipidi 29 g, carboidrati 44 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 verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 200–250 g 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