

# Pasti con un tenore elevato di carboidrati

## Colazione



### Birchermüesli semplice

per 1 persona  
ca. 15 minuti

#### Ingredienti

50 g di fiocchi d'avena  
2 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 701 kcal, proteine 18 g, lipidi 42 g, carboidrati 59 g

#### Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, snelle, che praticano sport almeno 4 volte la settimana per 60 minuti, così da restare in forma e allenate.
- Per una porzione ben meritata di carboidrati e di energia.

#### Composizione della colazione

- almeno 350 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 250 g di latticini oppure 80–100 g di formaggio; in alternativa: 200–250 g di carne o di pesce oppure 3–4 uova
- 50–60 g di fiocchi d'avena oppure 2 fette di pane integrale oppure 300 g di patate oppure 60–70 g di contorno (peso crudo)
- 30 g di noci o di burro