

Pasti con un tenore elevato di carboidrati

Colazione



Pane con formaggio e smoothie

per 1 persona

ca. 30 minuti

blender per smoothie o frullatore a immersione

Ingredienti

Smoothie:

- 100 g di carote
- 100 g di spinaci
- 100 g di more (o bacche miste)
- 1–1,5 dl di acqua
- eventualm. un po' di miele

Pane e formaggio:

- 100 g di pane di tritello di segale (2 fette)
- 10 g di burro
- 80 g di Brie Suisse semigrasso
- 20 g di noci per guarnire

Preparazione

1. Smoothie: passare al mixer la verdura, la frutta e l'acqua. Se piace, aggiungere un po' di miele.
2. Pane e formaggio: spalmare le fette di pane con un po' di burro, accompagnarle con il formaggio e le noci.

Valori nutritivi per porzione:

energia 645 kcal, proteine 32 g, lipidi 32 g, carboidrati 55 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