

## La prima colazione

---

In che modo possiamo fare la prima colazione?

La prima colazione "ideale" dovrebbe fornire il 15-20% della quota calorica giornaliera proveniente da: una buona dose di carboidrati semplici e complessi, una piccola parte di proteine, pochi grassi, vitamine e minerali, micronutrienti e fibra.

La colazione equilibrata dovrebbe comprendere:

-latticini (latte o yogurt, parzialmente scremati), che forniscono proteine, zuccheri e grassi, vitamine A e D, calcio;

-cereali (corn flakes, biscotti secchi, fette biscottate, pane normale o integrale), che forniscono carboidrati complessi e un discreto quantitativo di fibre utili per ridurre il senso di fame fino ad ora di pranzo;

-frutta fresca di stagione, o sotto forma di spremute, o marmellate in piccole quantità.

Evitare quindi l'uso eccessivo di zucchero, merendine, biscotti farciti, burro, panna, cioccolata, dolci, brioche e tutti gli alimenti che contengono troppi zuccheri semplici e grassi, poco sazianti, che provocano un notevole aumento di peso nel tempo, e a lungo andare, possono risultare dannosi al nostro organismo.

La colazione andrebbe consumata a casa, seduti a tavola, come un rito mattutino a cui dedicare tutto il tempo necessario.

È importante variare la prima colazione di giorno in giorno, per non renderla troppo monotona, scegliendo un alimento per ciascuna delle categorie: latticini, cereali e frutta.

**Autore:** Roberto Soave