



La scienza

del mangiar bene

**COLAZIONE E
SPUNTINI BILANCIATI**

Yakult

COLAZIONE E SPUNTINI BILANCIATI

La colazione e gli spuntini sono spesso pasti consumati di fretta e ai quali si dedica poca attenzione. Si compongono a volte di ingredienti poco genuini e mancano di fantasia e creatività.

Si potrebbe invece beneficiare meglio di questi momenti, creandoli seguendo alcune indicazioni presenti nel Piatto Unico del Mangiar Sano.

Colazione

La colazione è spesso definita come il pasto più importante della giornata, non solo perché rompe il digiuno notturno, ma anche perché, essendo il primo della giornata, condiziona i pasti successivi, influenzando soprattutto il ritmo fame/sazietà nell'arco delle 24 ore. La colazione dovrebbe essere consumata poco dopo il risveglio ed apportare circa il 15-25% del fabbisogno calorico giornaliero arrivando fino al 30% nel caso in cui non si consumassero gli spuntini.

I benefici legati al consumo della prima colazione sono molti:

- ✓ migliora la qualità nutrizionale complessiva della dieta
- ✓ riduce il senso di fame e si associa a un minor consumo di spuntini durante il giorno
- ✓ aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma e a ridurre il rischio di sovrappeso e obesità
- ✓ riduce il rischio cardiovascolare, potendo contribuire ad abbassare i livelli di pressione arteriosa, colesterolo, trigliceridi e glicemia
- ✓ favorisce le prestazioni cognitive in tutte le fasce di età, in particolare nei bambini e negli adolescenti, migliorando creatività, logica e memoria visiva.

Spuntini

Gli spuntini durante il giorno non dovrebbero superare il 5-10% del fabbisogno energetico giornaliero; possono essere un valido aiuto per non arrivare troppo affamati ai pasti principali o per apportare preziosi nutrienti prima o dopo aver svolto esercizio fisico.

La composizione della colazione e dello spuntino influenza notevolmente i benefici elencati.

Come nella creazione del Piatto Unico del Mangiar Sano, anche nella preparazione della colazione o dello spuntino non dovrebbero mai mancare i **carboidrati semplici e complessi**, provenienti da cereali non raffinati e frutta fresca, una porzione di **proteine ad alto valore biologico**, come quelle provenienti da prodotti a base di latte o uova, e **grassi buoni** come quelli presenti nella frutta secca a guscio, nei semi o nell'avocado.

La presenza contemporanea dei diversi gruppi alimentari favorisce un maggior equilibrio del pasto, assicura un discreto apporto di vitamine e sali minerali ed un prolungato senso di sazietà.

Il consiglio in più

La colazione o gli spuntini possono diventare un'ottima occasione per inserire nella propria alimentazione prodotti come i **latti fermentati probiotici**.

I probiotici in essi contenuti, come ad esempio *L. casei* Shirota (LcS), sono microrganismi vivi in grado di raggiungere l'intestino e di favorire l'equilibrio della flora intestinale.

Fonti:

- O'Neil et al, 2014
- Documento SINU – SISA della prima colazione

RICETTA 1:

Pane di segale con ricotta, albicocche, miele di castagno e mandorle

Stendere sul pane la ricotta fresca, le albicocche tagliate a metà e coprire con ½ cucchiaino di miele di castagno. Servire con mandorle tostate.



RICETTA 2:

Gelato alla banana con Yakult, latte di avena e cioccolato fondente

Per una singola porzione di gelato è consigliabile utilizzare una banana, una bottiglietta di Yakult (può essere scelta una delle tre versioni disponibili: Original, Light e Plus), 30 ml di latte di avena, un quadretto di cioccolato e ½ cucchiaino di miele millefiori.

Mettere la banana con la buccia nel congelatore per un paio di ore. Quando sarà ben soda prenderla dal congelatore e lasciarla riposare a temperatura ambiente per 5 minuti circa. Con un coltello a lama ampia, tagliare entrambe le estremità della banana ed effettuare un taglio sulla buccia in lunghezza, quindi sbucciarla e tagliarla a rondelle. Inserire gli ingredienti (banana, latte di avena, cioccolato e miele) nel frullatore o mixer elettrico: basteranno pochi secondi per ottenere un composto cremoso. A questo punto aggiungere anche Yakult e amalgamare il gelato con una spatola. Guarnire con cioccolato tritato e miele se gradito.



CONOSCIAMO LA **Nutrizionista**



La nutrizionista Yakult Dott.ssa Dalila Roglieri.

Biologa nutrizionista ed esperta in Dietetica,
Nutrizione Sportiva e Culinaria.

Grazie alla profonda conoscenza degli ingredienti
e delle ricette della tradizione, promuove l'educazione
alimentare e la cucina salutare sviluppando programmi
personalizzati per aiutare le persone
ad adottare uno stile di vita sano e attivo
che parte (anche) dalla tavola.

20 miliardi di probiotici, 3 varianti, UN GUSTO INCONFONDIBILE

Yakult è una bevanda di **latte scremato fermentato** che contiene in ogni bottiglietta almeno **20 miliardi di fermenti probiotici *L. casei* Shirota (LcS)** che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale. È adatto a tutti, non contiene conservanti né coloranti ed è senza glutine. Yakult è disponibile in tre varianti: **Original, Light e Plus**. Scoprite tutte!



Yakult original:
gusto classico dal 1935!



Yakult light: meno zuccheri e meno calorie!
Contiene vitamine D ed E: la vitamina D aiuta a mantenere la salute delle ossa e il buon funzionamento muscolare. La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. E poi, ha il 37% in meno di calorie e il 67% in meno di zuccheri rispetto a Yakult Original.



Yakult plus: la vitamina C è un plus unico!
Contiene fibre e vitamina C, che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario.

