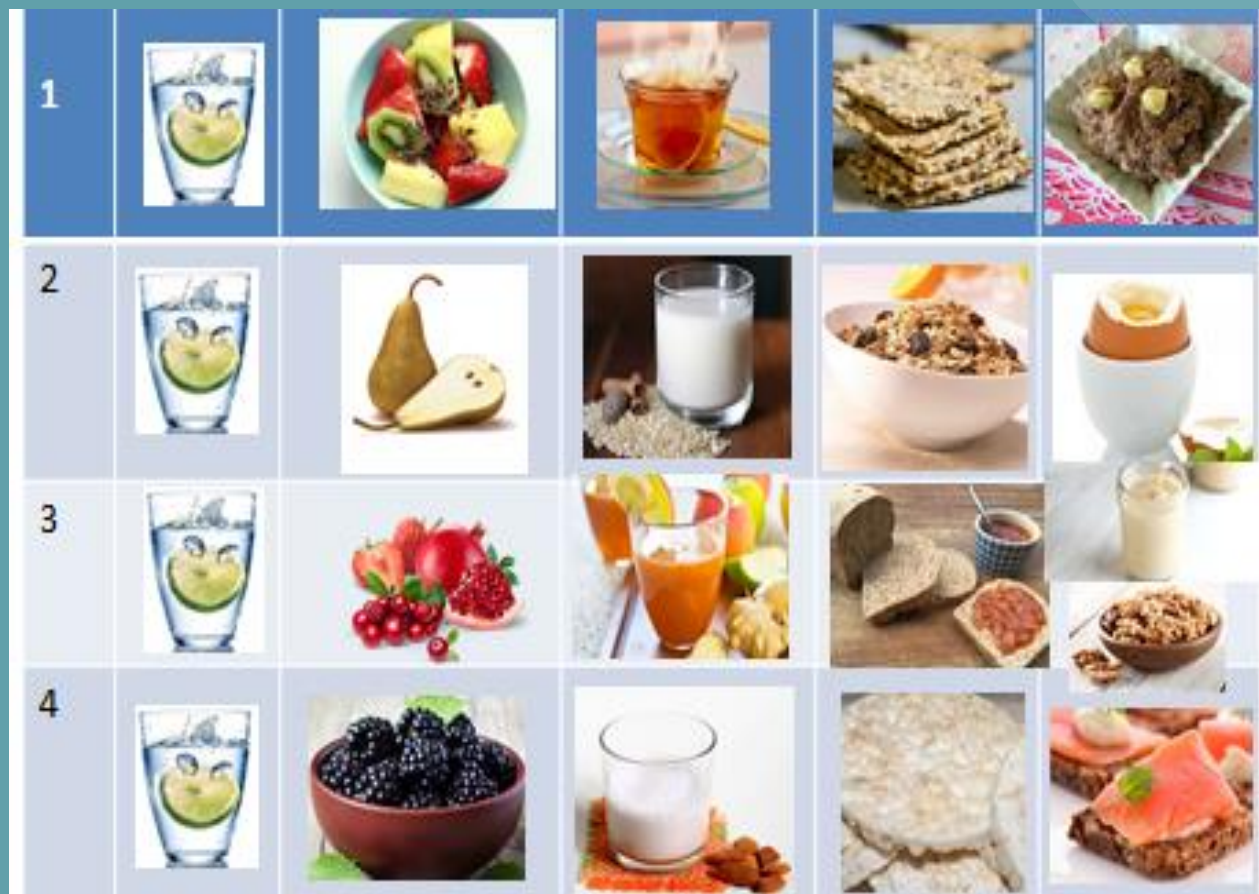


COME COMPORRE LE COLAZIONI



- **Una ricca colazione nella prima mezz'ora/ora dal risveglio**
- La cronobiologia (Nobel per la Medicina quest'anno è stato assegnato a Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young "per le loro scoperte dei meccanismi molecolari che controllano i ritmi circadiani") è una cosa seria. I suoi effetti sono scientificamente documentati: a parità di calorie assunte, l'effetto sull'attivazione metabolica è completamente diverso se tali calorie fanno parte della colazione fatta al risveglio o se sono spostate più avanti nella giornata. Una caloria non è dunque sempre uguale a una caloria.
- Nel corso delle prime ore della giornata il nostro organismo è nelle mani di ormoni che sono tutti rivolti al catabolismo, ovvero al consumo energetico piuttosto che all'accumulo. Una caloria assunta in quelle ore sarà quindi più facilmente depistata verso il consumo piuttosto che per fare scorte.



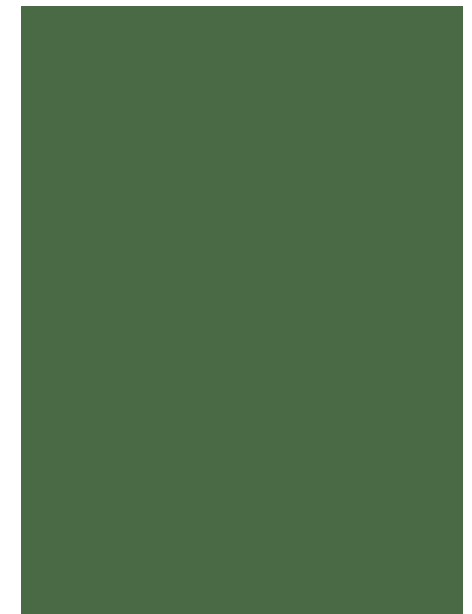


.....e generare un segnale metabolico rivolto alla costruzione di massa muscolare che è una delle maggiori responsabili della successiva perdita di massa grassa.

UNA RICCA COLAZIONE E' FONDAMENTALE PER ORIENTARE L'ORGANISMO AL CONSUMO

Appena svegli Un bicchiere di acqua e limone prima della colazione

- Un elisir raccomandato per mantenere l'organismo in salute, una buona e costante idratazione nella giornata è fondamentale ed è importante fin dal mattino
- Il nostro corpo al mattino a digiuno è molto ricettivo per accogliere un nutriente così prezioso.
- L'aggiunta del limone favorisce il transito intestinale, la presenza di vitamina C rafforza le difese immunitarie, contribuisce ad eliminare le tossine e stimola il fegato a lavorare meglio, ha un effetto energizzante ed è un antinfiammatorio naturale





UN FRUTTO DI STAGIONE anche solo uno spicchio come primo alimento della colazione

L'assunzione di un frutto consente di raggiungere un buon senso di sazietà. Inoltre le fibre introdotte "anticipatamente" consentono di ridurre l'assorbimento dei carboidrati che andremo a introdurre successivamente, consentendo un miglior controllo della glicemia e limitando i picchi d'insulina.

Riduce i sintomi da intolleranza

L'intestino rappresenta la maggior superficie di contatto del sistema immunitario con l'ambiente esterno e attivare le cellule immunitarie intestinali con qualcosa di "crudo, vivo e colorato" prima di esporlo ad ogni altro alimento permette all'organismo di affrontare e di difendersi meglio da qualunque sostanza potenzialmente nociva introdotta con il cibo.

I principali sintomi delle intolleranze, come colite, meteorismo, crampi e gonfiori addominali, reflusso gastroesofageo, vengono notevolmente ridotti perché l'assunzione della frutta prima dei pasti è in grado di migliorare la digestione attraverso una riduzione dei fenomeni di fermentazione.



1 carboidrato a scelta tra:

GALLETTE INTEGRALI di riso, grano saraceno, amaranto, quinoa...

FETTE BISCOTTATE INTEGRALI o con farine naturalmente senza glutine

MUESLI PROTEICO con cereali integrali o naturalmente senza glutine e zucchero

GRANOLA PROTEICA con cereali integrali o naturalmente senza glutine e senza zucchero

PANE INTEGRALE o con farine naturalmente senza glutine

PANE PRIMUS

CREPES fatta in casa con FARINE semintegrali, integrale o farine naturalmente SENZA GLUTINE

TORTA, CROSTATA o BISCOTTI FATTI IN CASA

Tante ricette senza sul sito www.metatraining.it



1 proteina a scelta tra:

UOVO di galline felici Bio, in tutte le sue forme, da preferire con il tuorlo poco cotto

30 -50 gr NOCI - MANDORLE – NOCCIOLE – NOCI BRASILIANE – ANACARDI – PISTACCHI NON SALATI

Semi di girasole, zucca, chia...

SALMONE SELVAGGIO AFFUMICATO

ALICI

PROSCIUTTO CRUDO SAN DANIELE O PARMA

RICOTTA, TOMINO FRESCO o altro formaggio suggerito nella lista della spesa

Fiocchi di canapa decorticata

SKYR intero naturale

YOGURT GRECO intero naturale



1 parte di grassi buoni

- OLIO DI COCCO BIOLOGICO
- BURRO GHEE
- BURRO ALPEGGIO, BURRO ALPENBUTTER, BURRO IRLANDESE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA BIOLOGICO
- SEMI OLEOSI I semi oleaginosi sono ad esempio i semi di zucca, di sesamo, di girasole, di lino, che hanno caratteristiche nutrizionali simili alla frutta secca, quindi questi due tipi di alimenti sono riuniti nello stesso gruppo.
- Con "frutta secca" si intende tutta la frutta a guscio (come noci, nocciole, mandorle...NO ARACHIDI)
- CREMA DI NOCCIOLE con sole nocciole come ingrediente
- CREMA DI MANDORLE con sole mandorle come ingrediente





Se si desidera una parte golosa

MARMELLATA SENZA ZUCCHERO facendo attenzione alle etichette! Spesso la dicitura «senza zucchero» vuol dire che ci sono edulcoranti, fruttosio.....o altre forme per addolcire. Un suggerimento oltre FARE LA MARMELLATA IN CASA come RICETTE www.metatraining.it è la Rigoni di Asiago



CIOCCOLATO FONDENTE AL 90 %

MIELE GREZZO

DATTERINA



Bevanda



TE

TISANE – INFUSI

SPREMUTA arance, pompelmo, melograno

ESTRATTO O CENTRIFUGA al 70% verdura

LATTE VEGETALE: latte di riso, di miglio, di avena, di cocco, di mandorla senza zuccheri aggiunti

KEFIR

LATTE da erba NO INDUSTRIALE

LATTE DI CAPRA

LATTE DI ASINA

LATTE DI BUFALA

