

# Oggi prova cereali diversi dal solito



Inizia la tua giornata con una colazione a base di [latte](#) o [yogurt](#) insieme a qualche fiocco d'[avena](#), ottima per l'apporto di [grassi](#) essenziali come l'acido linoleico. Invece del solito piatto di pasta o riso prepara una sfiziosa [insalata di farro](#), cereale ricco di [proteine](#) e [fibre](#) ma a ridotto contenuto di grassi. Prova anche il [grano saraceno](#), famoso per i gustosi pizzoccheri dell'Alto Adige, contiene tanti aminoacidi essenziali ed è adatto anche ai [celiaci](#) poiché privo di glutine.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.