

# Come fare una colazione perfetta



## INDICE

La colazione è essenziale per spezzare il digiuno notturno e fornire energia a cervello e corpo. A colazione devi mangiare circa il 20/25% delle calorie della giornata, variare gli alimenti, a volte dolci e altre salati, per assumere nutrienti come proteine, grassi, carboidrati e le fibre. Una colazione equilibrata migliora l'attenzione, la concentrazione e la memoria. Se fai colazione regolarmente avrai meno probabilità di soffrire di sovrappeso o obesità. Una buona abitudine è alternare la colazione, una volta dolce e altre salata.

## La colazione perfetta è varia

Nel nostro paese la colazione è poco osservata e spesso sempre uguale. Per comodità si consuma al bar con cappuccino e un cornetto al volo per poi ritrovarsi a pranzo con una fame esagerata e poche energie. In una alimentazione varia ed equilibrata anche la colazione deve includere macro e micronutrienti, Vediamo perché.

**Perché gli zuccheri semplici;** gli zuccheri semplici vengono **assorbiti rapidamente** e risultano subito disponibili per essere utilizzati e dare una bella dose di carica di prima mattina. Sono zuccheri semplici **il fruttosio** che trovi nel miele, frutta fresca e essiccata, succhi di frutta, **il saccarosio** (zucchero da cucina bianco o di canna) e **il lattosio** (latte, yogurt e formaggi freschi). Attenzione a non esagerare: gli zuccheri semplici non dovrebbero superare il 10-15% delle calorie giornaliere.

**Perché i carboidrati complessi;** i carboidrati complessi vengono assorbiti più lentamente, danno **senso di sazietà** e **forniscono energia** a lungo termine, per tutta la mattinata. A colazione puoi optare per pane, fette biscottate, cereali in fiocchi (e fiocchi d'avena), cereali da colazione, biscotti e torte, meglio se a ridotto contenuto di zuccheri e fatti con farine integrali. Controllare sempre le **etichette** e i valori nutrizionali del prodotto da assumere.

**Perché le proteine;** Le proteine a colazione aiutano a dare energia e a **mantenere la sazietà, evitando picchi di fame** nelle ore successive alla colazione. Inoltre, sono fondamentali per **mantenere la massa muscolare**. È molto importante variare gli alimenti proteici, optando sia per prodotti animali come latte, latticini, uova, formaggi freschi e stagionati come Grana Padano DOP, che in **25g** contiene ben **8,25 g di proteine** complete di tutti i **9 aminoacidi essenziali**, inoltre è naturalmente privo di lattosio. Buone proteine le trovi anche in fagioli, soia e derivati e frutta secca a guscio.

**Perché le vitamine;** Le vitamine sono essenziali perché indispensabili per il metabolismo. Puoi fare il pieno di vitamine da **frutta e verdura** che inoltre possono apportare tanti **sali minerali** e **antiossidanti** preziosi alleati della salute.

**Perché i grassi;** sono un'ottima fonte d'energia aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e allo stesso tempo forniscono energia per parecchie ore. Da preferire le fonti di grassi con un buon rapporto tra **grassi mono- e poli-insaturi e saturi** come avocado, frutta secca a guscio: **noci**, mandorle, pistacchi, nocciole ecc..) nel Grana Padano DOP, ad esempio, troviamo anche oltre il 30% di insaturi.

**Le fibre** sono alleate dell'intestino, **facilitano la digestione e il transito intestinale** e sono **benefiche per il nostro microbiota intestinale**. Le puoi trovare in frutta, verdura e cereali integrali.

## Colazione dolce o salata?

In Italia la colazione abituale è dolce, al contrario di altri paesi dove è prevalentemente salata, ma qual è meglio?

La risposta corretta non esiste, che sia colazione dolce o salata ciò che conta è che sia bilanciata in nutrienti, non troppo ricca di zuccheri semplici ma nemmeno troppo ricca di sale e grassi. La regola è variare il più possibile, per esempio in una settimana 4 colazioni dolci e 3 salate potrebbero essere una buona abitudine tenendo presente che le quantità degli alimenti variano da persona a persona in base al proprio fabbisogno.

## Esempi di colazione dolce

1. Una fetta di pane integrale con ricotta e marmellata, caffè o tè (anche decaffeinato)
2. Vasetto di yogurt greco con muesli (o cereali integrali), frutta secca a guscio e frutta fresca, caffè o tè anche decaffeinato
3. 1 fetta di ciambellone, yogurt greco allo 0% di grassi e frutta fresca, caffè o tè anche decaffeinato
4. Una tazza di latte con biscotti integrali (o cereali), caffè o tè anche decaffeinato

## Esempi di colazione salata

1. Una fetta di pane integrale con scaglie di Grana Padano DOP una pera e noci, caffè o tè anche decaffeinato
2. Una fetta di pane integrale con avocado e 1 uovo sodo, un frullato di frutta e verdure, caffè o tè anche decaffeinato
3. Un toast con tacchino affettato e pomodori freschi, un frullato di frutta e verdure, caffè o tè anche decaffeinato

## Esempi di colazione vegana dolce

1. Una fetta di pane integrale con burro di arachidi e marmellata, bevanda di soia, caffè o tè anche decaffeinato
2. Ciotola di yogurt di soia con muesli, noci e frutta fresca, caffè o tè anche decaffeinato
3. Chia pudding (mescolare 2 cucchiaini di semi di chia in 150 ml di bevanda vegetale e lasciare riposare tutta la notte, servi al mattino con frutta fresca, noci e un una manciata di muesli), caffè o tè anche decaffeinato
4. Un frullato di yogurt di soia e mirtillo + biscotti integrali vegani, caffè o tè anche decaffeinato

## Esempi di colazione vegana salata

1. Una fetta di pane integrale con hummus e noci+ un frullato di frutta e verdure, caffè o tè anche decaffeinato
2. Una fetta di pane integrale con avocado e qualche fettina di tofu, un frullato di frutta e verdure, caffè o tè anche decaffeinato
3. Una fetta di pane integrale con pomodorini e olio d'oliva, bevanda di soia, caffè o tè anche decaffeinato

Se pensi sia complesso organizzare una colazione equilibrata, [qui](#) puoi scaricare il programma **Dieta L.O.Ve. (dieta latte-ovo-vegetariana)** equilibrata in macro e micronutrienti ed eco-sostenibile). Iscrivendoti riceverai del tutto gratuitamente gustosi menù vegetariani **personalizzati per le tue calorie**.

## Non ami la colazione? Ecco cosa fare:

Se al mattino non avverti fame ma vuoi comunque avere un po' di energia puoi provare a spostare la colazione a metà mattina in modo da non arrivare troppo affamati all'ora di pranzo, oppure puoi iniziare la colazione con porzioni piccole e optare per un po' di frutta o una fetta di pane con una scaglia di Grana Padano DOP, spesso i cibi secchi al mattino sono meglio tollerati. Iniziando con piccole porzioni, man mano si può aumentare la quantità per arrivare ad una colazione completa.

## **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

### **Dott.ssa Raffaella Canello,**

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

---

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

LARN SINU revisione 2014

Ma X, Chen Q, Pu Y, Guo M, Jiang Z, Huang W, Long Y, Xu Y. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obes Res Clin Pract.* 2020 Jan-Feb;14(1):1-8. doi: 10.1016/j.orcp.2019.12.002. Epub 2020 Jan 7. PMID: 31918985.

O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, Jana L, Klinger SE, Stephenson-Martin S. The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *J Acad Nutr Diet.* 2014;114(12 Suppl):S8-s26

Chatelan A, Castetbon K, Pasquier J, Allemann C, Zuber A, Camenzind-Frey E, et al. Association between breakfast composition and abdominal obesity in the Swiss adult population eating breakfast regularly. *Int J Behav Nutr PhysAct.* 2018;15(1):115

---

## **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.