



ALIMENTA IL TUO BENESSERE



5 spuntini pomeridiani



1 SPUNTINO

TE' CON BISCOTTI



TE'

la cultura del tè è presente in tutto il mondo.

Proprietà: il tè è ricco di catechine e può avere azioni protettive nei confronti delle malattie cardiovascolari

2 SPUNTINO

Fette e marmellata

MARMELLATA

Indica la lavorazione di polpa, purea, succo, estratti acquosi e scorza di agrumi (arancia, limone, mandarino, pompelmo e cedro)

Due cucchiaini sono sufficienti per arricchire una fetta di pane

PANE

rappresenta una delle principali fonti d'energia



3 SPUNTINO

Frutta a guscio

ARACHIDI: (3 cucchiari) fonte di grassi insaturi e fibre, preziosi alleati della salute cardiovascolare.

CASTAGNE: Ricche di amido e fibre.

MANDORLE: Una porzione può soddisfare più della metà del fabbisogno giornaliero di vitamina E.

NOCCIOLE: una porzione corrisponde a circa 20 nocciole, sono fonte anche di proteine, povere di carboidrati e ricche di fibra.

NOCI: una porzione (6-8) è in grado di coprire il fabbisogno medio giornaliero di omega-3.



4 SPUNTINO

Frutta fresca



FRAGOLE

Una porzione (10) soddisfa completamente il fabbisogno di vitamina C delle donne e circa l'80% degli uomini.

Composte per più del 90% di acqua. Importante il contenuto di fibra che contribuisce a mantenere in salute l'intestino attraverso numerosi meccanismi.

BANANA

E' fonte di fibra solubile utile a fornire senso di sazietà.

La banana è buona fonte di alcune vitamine del gruppo B



5 SPUNTINO

Yogurt e cereali

CEREALI

Rappresentano una fonte di carboidrati complessi che può entrare a far parte di una corretta alimentazione, se integrali e senza aggiunta di zuccheri e grassi.

YOGURT

rappresenta una buona fonte proteica per la colazione.

un vasetto di yogurt copre circa il 15% del fabbisogno giornaliero di calcio.

