

Prima colazione: le buone abitudini si vedono dal mattino

Posted on 19 Maggio 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

📅 **Ultimo aggiornamento:**

21 Settembre 2026



È il primo pasto della giornata ed è importante per tutti, ad ogni età e in ogni condizione di salute, perché rompe il digiuno notturno e, consumata poco dopo il risveglio, prepara alle attività quotidiane.

📄 **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

Una colazione medio abbondante dovrebbe rappresentare una porzione tra il 15% e

il 25% del fabbisogno quotidiano di energia (per un fabbisogno ipotetico di 2.000 kcal si tratta di un contenuto calorico compreso tra le 300 e le 500 calorie).

È bene che abbia una composizione variata e che includa latte vegetale, prodotti da forno (ad es. pane, cereali per la prima colazione, biscotti ecc.) almeno per metà integrali, frutta fresca e/o secca.

♂ LA COLAZIONE PER LO SPORTIVO

Nello sportivo, è essenziale per garantire una buona performance anche se l'attività viene praticata nel pomeriggio. Se, invece, avviene nelle prime ore della giornata, è preferibile uno spuntino leggero 1-2 h prima della gara, seguito da una colazione completa subito dopo.

♂ L'Esempio Ideale per lo Sportivo: Energia e Recupero Muscolare

Un pasto ad alto valore biologico, ricco di carboidrati complessi a lento rilascio e proteine vegetali, perfetto per supportare lo sforzo fisico o il ripristino del glicogeno:

♂ Porridge d'Avena Proteico:

Preparato con fiocchi d'avena integrale cotti in latte di soia autoprodotta, arricchito con un cucchiaio di burro di frutta secca (es. mandorle o arachidi) per i grassi sani, semi di chia e una manciata di mirtilli freschi antiossidanti.

♂ Accompagnamento:

Una banana matura a fette (ricca di potassio per prevenire i crampi) e una tazza di tè verde o caffè decaffeinato non zuccherato.

♂ LA COLAZIONE PER L'ANZIANO

Nell'anziano, contribuisce a salvaguardare la salute delle ossa a proteggere

dall'osteoporosi e a conservare nel tempo la massa e La forza muscolare, grazie soprattutto all'apporto di calcio e di proteine di elevata qualità .

▢ **L'Esempio Ideale per l'Anziano: Digeribilità, Idratazione e Calcio**

Una proposta morbida, facilissima da deglutire e focalizzata sul benessere osseo, sulla protezione della flora intestinale e sul corretto apporto di liquidi:

▢ **Crema vellutata di Yogurt e Frutta:**

Yogurt bianco di soia naturale fatto in casa (ricco di fermenti vivi), mescolato con una purea fine di mela o pera cotta alla cannella e un cucchiaino di farina di mandorle finissima per l'apporto di calcio e vitamina E.

▢ **Integrazione morbida:**

Una fetta di pane morbido integrale o di farro leggermente tostata, bagnata con un velo di composta di frutta 100% senza zucchero, accompagnata da un infuso tiepido di malva o camomilla per favorire l'idratazione.

▢ **LA COLAZIONE IN GRAVIDANZA**

In gravidanza contribuisce in misura importante alla copertura dei più elevati fabbisogni nutrizionali.

▢ **L'Esempio Ideale in Gravidanza: Acido Folico, Ferro e Antinausea**

Un pasto denso di nutrienti essenziali per lo sviluppo fetale, bilanciato nei carboidrati per evitare picchi glicemici e strutturato per contrastare le nausee mattutine:

▢ **Toast Rustico Antinausea:**

Due fette di pane pita di avena o pane integrale ben tostato (la consistenza secca aiuta a ridurre la nausea), farcite con crema di avocado schiacciato (miniera di aceto folico e grassi

sani) e una spolverata di semi di zucca decorticati.

▣ **Bevanda di Supporto:**

Una tazza di latte di mandorle o di riso tiepido arricchito con un pizzico di zenzero in polvere (eccellente rimedio naturale contro le maree gastriche mattutine).

▣ **5 BUONE RAGIONI SCIENTIFICHE PER FARE LA PRIMA COLAZIONE OGNI GIORNO**

Spesso la fretta, i ritmi frenetici della mattina o una cena troppo abbondante la sera prima ci spingono a commettere un errore gravissimo: saltare la prima colazione o ridurla a un caffè consumato al volo in piedi in cucina. Eppure, la scienza della nutrizione parla chiaro. Il primo pasto della giornata non è un semplice vezzo o un'abitudine di passaggio, ma un vero e proprio pilastro per la nostra longevità e per il benessere quotidiano di tutto l'organismo.

Scopriamo insieme le **5 buone ragioni per cui non dovresti mai saltare la prima colazione**, analizzate punto per punto in chiave plant-based e salutista:

▣ **1. Migliora la Qualità Nutrizionale Complessiva della Dieta**

Il primo motivo è puramente matematico e biologico: iniziare la giornata con il piede giusto **assicura l'apporto quotidiano ideale di macro e micronutrienti essenziali**. Una prima colazione bilanciata permette di coprire in modo ottimale il fabbisogno di **proteine, carboidrati a lento rilascio, fibre grezze, calcio, vitamine e preziosi antiossidanti**.

Chi salta la colazione difficilmente riesce a recuperare queste quote protettive durante il pranzo o la cena. Impostare una colazione basata su cereali integrali, frutta fresca di stagione e semi oleosi permette al corpo di fare subito il pieno di minerali fondamentali e di vitamine idrosolubili (come quelle del gruppo B) e liposolubili (come la vitamina E custodita nella frutta secca), innalzando

immediatamente lo standard nutrizionale di tutta la tua giornata.

☐ 2. Riduce il Senso di Fame e Regola gli Spuntini Pomeridiani

Un errore comune quando si cerca di rimettersi in forma è pensare che digiunare la mattina aiuti a tagliare le calorie. Nulla di più sbagliato! Una colazione ricca e nutriente **stabilizza i livelli di grelina (l'ormone della fame)** e stimola la leptina, l'ormone che segnala la sazietà al cervello.

Nutrire le nostre cellule fin dal mattino si associa direttamente a un minor consumo di spuntini disordinati, confezionati e ipercalorici nel corso della giornata. Eviterai così quei picchi di fame nervosa ingovernabili che tipicamente colpiscono a metà mattinata o nel tardo pomeriggio, permettendoti di arrivare a pranzo e a cena con totale serenità e padronanza delle porzioni.

☐♂ 3. Aiuta a Mantenere il Peso Corporeo nella Norma

Moltissimi studi epidemiologici confermano una correlazione diretta: fare colazione ogni mattina **aiuta a mantenere il peso forma e riduce drasticamente il rischio di sovrappeso e obesità**, in particolare nelle fasce più delicate della popolazione come i bambini e gli adolescenti.

Fornire energia immediata al corpo sveglia letteralmente il nostro metabolismo basale, segnalando all'organismo che non c'è una carenza di cibo in corso e che può bruciare calorie liberamente senza accumularle sotto forma di tessuto adiposo di riserva. Nei giovani, questa abitudine stabilisce una routine alimentare sana che previene i disordini del peso e getta le basi per un'età adulta in totale salute.

♥ 4. Riduce il Rischio Cardiovascolare e Protegge le Arterie

La colazione è un vero e proprio scudo salvavita per il nostro apparato circolatorio. Consumare il primo pasto della giornata **contribuisce ad abbassare i livelli di pressione arteriosa, colesterolo LDL, trigliceridi e glicemia nel sangue**. Di

conseguenza, riduce il rischio di sviluppare eccedenze ponderali, diabete di tipo 2 e patologie cardiache millenarie.

Questo effetto straordinariamente favorevole è amplificato al massimo all'interno di una dieta plant-based grazie all'azione combinata della frutta fresca (ricca di potassio e flavonoidi), dei latti vegetali autoprodotti (privi di grassi saturi animali e colesterolo) e dei cereali integrali come l'avena, i cui beta-glucani agiscono come una spugna naturale intrappolando e riducendo l'assorbimento dei grassi cattivi nell'intestino.

▣ 5. Favorisce le Prestazioni Cognitive, la Logica e la Memoria

Il nostro cervello, per funzionare al meglio, ha bisogno di un flusso costante e stabile di glucosio, il suo carburante preferito. Dopo il lungo digiuno notturno, le riserve di zucchero nel fegato sono ridotte al minimo. Ripristinarle al mattino **favorisce e potenzia le prestazioni cognitive in tutte le fasce d'età**, con riscontri eccezionali nei bambini e negli studenti.

Fare colazione migliora in modo evidente la **creatività, la capacità di logica, la concentrazione e la memoria visiva**, riducendo i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e la sonnolenza mattutina. È il vero segreto per affrontare le ore di studio o di lavoro al massimo delle proprie potenzialità mentali!

▣ La Prima Colazione in Pratica: Guida al Bilanciamento Quotidiano

Trasformiamo la teoria in sane abitudini. Ecco i pilastri fondamentali per comporre un pasto mattutino perfetto, inclusivo e adatto a tutta la famiglia:

▣ Il Valore del Tempo

Trovare e dedicare il giusto tempo alla prima colazione è il primo passo per volersi bene. Svegliarsi appena 15 minuti prima permette di consumare il pasto seduti, favorendo una masticazione

corretta e una digestione ottimale, riducendo i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) legati alle corse mattutine.

□ **Dolce o Salata? L'Alchimia dell'Equilibrio**

Non esiste un'unica colazione ideale universale. Che tu preferisca il dolce o il salato, le caratteristiche nutrizionali dipendono interamente dalla varietà delle tue scelte. Per risultare equilibrato, questo pasto deve combinare diversi gruppi alimentari: carboidrati complessi (cereali integrali), proteine vegetali (yogurt di soia autoprodotta o frutta secca) e grassi sani, assicurando energia costante, vitamine, minerali e fibre d'acciaio.

□ **Un Pasto per Tutti (Senza Eccezioni)**

Tutti, dai grandi ai piccini, traggono benefici immensi dalla colazione. Non esistono malattie o condizioni cliniche in cui questo pasto sia controindicato. In presenza di particolari problemi di salute o intolleranze, non bisogna affatto saltarlo: basta avere l'accortezza di prestare ancora più attenzione alla qualità e alla composizione degli ingredienti, personalizzando le fonti proteiche e glucidiche.

□ **Il Giro del Mondo in Colazioni Vegan (Parte 1)**

□□ **Canada:**

Pierogi (Ravioli) Vegan: Cotti al forno o saltati, ripieni di patate schiacciate e crauti aciduli, accompagnati da salsicce veg di seitan alla piastra, formaggio vegetale fuso, frutta fresca e pane tostato.

□□ **Stati Uniti:**

Diner Breakfast Plant-Based: Pancake soffici fatti senza uova e senza latte, affogati nello sciroppo d'acero purissimo, serviti con tofu strapazzato (Scrambled Tofu) ben dorato, bacon croccante di tempeh e un tazzone di caffè americano.

🇺🇸 **Hawaii:**

Tropical Island Breakfast: Bagel integrale tostato e spalmato con formaggio cremoso a base di anacardi, servito con un piatto stracolmo di frutta tropicale freschissima (papaya, mango e ananas locale).

🇮🇪 **Irlanda e Scozia:**

Celtic Morning Veg: Soda bread tostato con burro vegetale fatto in casa senza soia, accompagnato da un "Haggis" vegano a base di avena, lenticchie, funghi e spezie intese, completato da un finto uovo fritto fatto con farina di ceci.

🇲🇽 **Messico:**

Chilaquiles e Tacos Vegani: Tortillas di mais croccanti affogate in salsa verde o rossa piccante, fagioli neri speziati rifritti, straccetti di jackfruit saporiti che imitano il pollo e coriandolo fresco.

🇩🇴 **Repubblica Dominicana:**

Mangù de Plátanos Cruelty-Free: Platani verdi bolliti e schiacciati caldi con burro vegetale, guarniti con cipolle rosse marinate nell'aceto, salame vegano a cubetti saltato, formaggio vegetale alla piastra e una tazza di cioccolata calda densa con latte di cocco.

🇧🇷 **Brasile:**

Tapioca e Frutta Tropicale: Crespelle di farina di tapioca farcite con formaggio vegetale filante o banane a fette, servite con straccetti di soia conditi, guacamole cremoso e una rinfrescante ciotola di Açaí bowl.

🇮🇸 **Islanda:**

Hafragrautur del Nord: Porridge denso a base di farina d'avena cotto in latte di mandorle o di avena, dolcificato naturalmente con zucchero di canna integrale e guarnito con uvetta passa, noci tritate e semi di canapa.

🇸🇪 **Svezia:**

Pannkakor Scandic Style: Sottili frittelle svedesi (simili a crepes) preparate senza uova, servite arrotolate con una dose generosa di confettura biologica di mirtilli rossi o frutti di bosco e panna montata di soia.

🌍 Il Giro del Mondo in Colazioni Vegan (Parte 2)

🇲🇦 **Marocco:**

Baghrir della Medina: I famosi pancake marocchini ai “mille buchi” fatti con semolino e lievito, inzuppati caldi in una miscela di sciroppo d'agave e burro vegetale fuso, accompagnati da formaggio cremoso veg e tè alla menta.

🇮🇳 **India:**

Aloo Paratha Speziato: Focaccine piatte della tradizione indiana cotte sulla piastra senza burro chiarificato (ghee), ripiene di un impasto di patate lesse schiacciate, peperoncino verde, cumino e garam masala, servite con chutney di menta.

🇦🇺 **Australia:**

Aussie Vegemite Toast: Fette di pane artigianale tostate con un velo di Vegemite (la crema salata di estratto di lievito, 100% vegana e ricca di vitamine del gruppo B), servite con yogurt di soia fatto in casa, cornflakes integrali e mezza mela.

🇬🇧 **Regno Unito:**

Full English Breakfast Vegan: Un piatto iconico composto da fagioli cotti in umido al pomodoro (baked beans), salsicce vegetali alla piastra, pomodori e funghi grigliati, tofu strapazzato e pane tostato con tè nero macchiato con latte d'avena.

🇵🇱 Polonia:

Jajecznica & Placki Plant-Based: Tofu strapazzato con sale nero Kala Namak (per dare il tipico sentore solforato di uovo) saltato con rondelle di salsiccia vegetale tradizionale, servito accanto a fragranti frittelle di patate grattugiate.

🇷🇺 Russia:

Oladi con Panna Acida Veg: Piccole e spesse frittelle gonfie fatte lievitare senza derivati animali, servite calde con la nostra panna acida di soia fatta in casa (o formaggio cremoso vegetale) e una pioggia di frutti di bosco freschi.

🇯🇵 Giappone:

Asagohan Tradizionale Zen: Una tazza fumante di zuppa di miso (preparata con brodo dashi vegetale di alga kombu e fungo shiitake), riso bianco al vapore, cubetti di tofu setoso, verdure sottaceto (tsukemono) ed edamame al vapore.

🇰🇷 Corea:

Hansik Mattutino: Una ciotola di riso al vapore accompagnata da Kimchi artigianale vegano (cavolo fermentato piccante preparato interamente senza salsa di pesce) e una zuppa calda e corroborante di sole verdure locali e germogli.

☐☐ ALCUNI ESEMPI DI PRIMA COLAZIONE VEGANA

La percentuale di energia è compresa tra il 15% e il 25% considerando un fabbisogno giornaliero medio di 2.000 kcal; I nutrienti ai quali prestare particolare attenzione sono proteine, grassi saturi, zuccheri, calcio, sodio (espresso come sale).

☕ Colazione classica

(fornisce il 24,9% del fabbisogno ipotetico di 2.000 kcal al giorno)

- Latte vegetale: 125 ml (bicchiere piccolo)
- Yogurt di soia: 125 g (vasetto)
- Frutta fresca: 150 g (1 frutto o macedonia in bicchiere)
- Ciambellone: 75 g (1 fetta)

NOTA: E' possibile sostituire il ciambellone con 4/5 (50 g) biscotti tipo frollini o integrali, oppure 4/5 (50 g) fette biscottate integrali, o 3/4 (40 g) fette biscottate con 3 (15 g) cucchiaini di marmellata o 4 (40 g) cucchiaini di cornflakes. Questa colazione apporta il 25% del fabbisogno di energia giornaliera e quindi non richiede necessariamente uno spuntino, ma se si desidera si può consumare a metà mattina un frutto (150 g) oppure un bicchiere di spremuta di arancia.

☐ Colazione con frutta secca

(fornisce il 20,9% del fabbisogno ipotetico di 2.000 kcal al giorno)

- Yogurt di soia: 125 g (1 vasetto)
- Cornflakes: 30 g (3 cucchiaini)
- Frutta secca in guscio: 30 g (4 noci o 20 mandorle)
- Frutta fresca: 150 g (1 frutto)

NOTA: È possibile sostituire lo yogurt con un bicchiere di bevande vegetali ed i cereali con 2 (20g) fette biscottate oppure con una piccola fetta (30 g) di pane integrale o 2/3 (20g) biscotti secchi o integrali. È una colazione medio abbondante, che può consentire un piccolo spuntino a metà mattina (5% del fabbisogno energetico totale), come un frutto (150 g) o uno yogurt o della frutta secca (3 noci o 15 mandorle pari a 20 g), o 4 cracker.

☐ Colazione con cereali integrali

(fornisce il 15,9% del fabbisogno ipotetico di 2.000 kcal al giorno)

- Latte vegetale: 250 ml (1 tazza media)
- Cacao dolce in polvere: 5 g (1 cucchiaino)
- Cornflakes integrali: 40 g (4 cucchiai)
- Frutta fresca: 150 g (1 frutto)

NOTA: È possibile sostituire i cornflakes con 2 fette biscottate (20 g) con 2 cucchiaini di marmellata, oppure 3/4 biscotti (30 g) integrali o frollini. È una colazione non molto abbondante che consente di inserire a metà mattina anche uno spuntino sostanzioso (10% del fabbisogno energetico totale), come una piccola fetta (30 g) di pane integrale con 4 quadratini (20 g) di cioccolato fondente oppure 4 crackers con un frutto oppure 3/4 (40 g) biscotti integrali.

☐ Colazione salata

(fornisce il 20,6% del fabbisogno ipotetico di 2.000 kcal al giorno)

- Latte vegetale: 220 ml (circa 1 tazza media)
- Caffè: 30 ml (1 tazzina)
- Toast: pancarrè (40 g), affettato vegano (20 g), sottiletta vegana (20 g)
- Spremuta di arancia: 125 ml (1 bicchiere)

NOTA: È possibile sostituire l'affettato con un'omelette vegana ed il formaggio con 50 g di ricotta di soia. È una colazione medio abbondante, che può consentire un piccolo spuntino a metà mattina (5% del fabbisogno energetico totale), come un frutto oppure uno yogurt oppure 20 g di frutta secca.

▢ **ATTENZIONE - Colazione sbagliata (fornisce il 2,0% del fabbisogno ipotetico di 2.000 kcal al giorno):** Caffè: 30 ml (1 tazzina) o tisana 200ml (1 tazza) o tè 200ml (1 tazza) + Zucchero: 10 g (2 bustine). Solo un caffè, un tè o una tisana non sono sufficienti per una colazione equilibrata e completa.

▢ **ATTENZIONE:** Consumare esclusivamente un caffè o un infuso zuccherato al mattino **non è assolutamente sufficiente** per impostare una giornata alimentare equilibrata. Questo picco ipoglicemico iniziale non sazia l'organismo e compromette l'andamento del metabolismo basale e l'attenzione mentale fino al pranzo.

▢ IL DECALOGO DELL'ESPERTO

1. Fare la prima colazione ogni mattina è una sana abitudine per tutti, bambini, adolescenti, adults ed anziani. Non esistono controindicazioni per questo pasto.

2. È bene variare la scelta degli alimenti della prima colazione per assecondare il gusto ma anche garantire una più completa assunzione di nutrienti, tenendo conto anche degli altri pasti principali.

3. Latte e/o yogurt, vegetali, dovrebbero essere sempre presenti nella prima colazione perché importanti per un adeguato apporto di calcio e di proteine, considerato anche che questi alimenti sono consumati quasi sempre solo a colazione nella tradizione italiana.

4. Nella scelta dei cereali meglio orientarsi su quelli integrali anche per aumentare l'apporto di fibra alimentare.

5. Moderate quantità di formaggi o di salumi vegani possono essere consumate occasionalmente a colazione ma è bene scegliere quelli che apportano meno grassi e sono meno salati.

6. È una buona regola consumare frutta fresca ed anche frutta secca in guscio durante la prima colazione (soprattutto se non consumata per gli spuntini e le merende) senza tuttavia eccedere nelle quantità (ad es. un'arancia o una mela ed un pugno di noci, mandorle o nocciole).

7. La prima colazione è un momento importante anche ai fini dell'idratazione: latte, frutta, tè e succhi di frutta 100% contribuiscono all'assunzione di fluidi ma è opportuno anche bere una buona quantità di acqua.

8. Attenzione allo zucchero: preferibilmente non aggiungere zucchero o altri dolcificanti alle bevande e scegliere i prodotti che ne contengono meno.

9. Attenzione al contenuto di sale dei prodotti consumati nella prima colazione. Teniamo conto che il sale è presente non soltanto in formaggi e salumi vegani, ma anche nel pane, nei biscotti e nei cereali "dolci". Il contenuto di sale nella prima colazione non dovrebbe superare 1-1.5 grammi.

10. Una buona abitudine è leggere la dichiarazione nutrizionale presente nelle etichette di tutti i prodotti confezionati; questo aiuterà a limitare gli apporti di energia, zuccheri semplici, grassi e sale.



Le mie ricette per una colazione perfetta!

Per mettere in pratica i consigli degli esperti e iniziare la giornata alla grande, ecco una selezione delle mie migliori preparazioni 100% plant-based, sane e golose. Clicca sui pulsanti o sulle immagini per scoprire i segreti di ogni ricetta:

Pane chetogenico vegano

GUARDA LA RICETTA



☐ Latte di soia fatto in casa

GUARDA LA RICETTA



☐ Yogurt di soia

GUARDA LA RICETTA



📖 Marmellata crudista in 10 minuti

[GUARDA LA RICETTA](#)



Burro semi di canapa

GUARDA LA RICETTA



Burro di arachidi

GUARDA LA RICETTA



📖 **Croissant mini al formaggio quark dolce con semi di papavero**

[GUARDA LA RICETTA](#)



▢ **Avocado toast**

GUARDA LA RICETTA



Scegli la tua combinazione preferita e trasforma il mattino in un momento speciale! ☐



I miei Indispensabili su Amazon per la Colazione Perfetta

Per preparare e gustare al meglio i vostri mattini plant-based, ho selezionato per voi **4 alleati fondamentali che trovate direttamente su Amazon**. Cliccate sui pulsanti o

sulle immagini per vedere i dettagli:

1. Minipimer / Frullatore ad Immersione Potente

Lo strumento magico e fondamentale per montare a neve la panna vegetale, emulsionare l'olio e il latte di soia per il nostro mascarpone fatto in casa o frullare le composte crudiste.

VEDI IL PRODOTTO SU AMAZON ↗



2. Flocchi d'Avena Integrali Biologici

Il re indiscusso dei carboidrati complessi a lento rilascio. Perfetti per preparare un porridge cremoso, arricchire i vostri latti vegetali o sfornare frollini rustici e sani.

VEDI IL PRODOTTO SU AMAZON ↗



3. Polvere di Bucces di Psillio

L'ingrediente segreto e salvavita per legare gli impasti senza glutine, fondamentale per dare elasticità, morbidezza e la perfetta alveolatura al nostro pane pita fatto in casa.

VEDI IL PRODOTTO SU AMAZON ↗



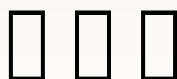
▣ 4. Crema di Sesamo (Tahina) 100% Naturale

Una miniera d'oro di calcio e grassi buoni vegetali. Super versatile, è la base insostituibile per preparare hummus cremosi o da spalmare sui toast mattutini.

VEDI IL PRODOTTO SU AMAZON ↗



In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei. Grazie del supporto! ▣



La salute e lo splendore iniziano dal mattino!

Se ti è piaciuto questo articolo sulle colazioni sane ed equilibrate, ti piacerà tantissimo

riscoprire anche il mio speciale sulla **bellezza che si coltiva nel piatto!** Un approfondimento molto completo dedicato ai cibi Plant-Based ideali per una radiosità naturale e per nutrire la tua pelle dall'interno.

▢ **Fai clic sul pulsante o sulla foto qui sotto per leggere subito l'articolo completo!** ▢

▢ **Scopri la Bellezza nel Piatto**



Nutrizione consapevole, antiossidanti naturali e uno stile di vita radioso! ▢

Vota questo contenuto

Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore ☺☺





Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →