

Colazione Terapeutica con Yogurt Vegetale e Melagrana

Una colazione ricca di nutrienti, colori e benefici antinfiammatori, perfetta per iniziare la giornata con energia, leggerezza e benessere.

Ingredienti per una porzione:

- 150 g di yogurt vegetale al cocco bio
- 20 g di proteine Whey Foodspring alla fragola con aminoacidi vegetali
- 60 g di melagrana sgranata
- 20 g di crema di mandorle bianche bio (circa 4 cucchiaini)
- 10 g di pinoli
- 20 g di avocado (facoltativo)

Valori nutrizionali per porzione:

Energia	Proteine	Grassi	Carboidrati	Fibre
440 kcal	24,9 g	30,5 g	20,3 g	6,6 g

Nota sull'avocado: contiene una quota elevata di nichel, ma i suoi benefici nutrizionali – tra cui i grassi buoni e la vitamina E – possono valere la pena. Se segui una dieta a basso contenuto di nichel o desideri una colazione ancora più antinfiammatoria, puoi ometterlo e aumentare leggermente la frutta secca, come pinoli o crema di mandorle.