

7 COLAZIONI PER 7 GIORNI



in Zona



PRATICA GUIDA
PER LE TUE
COLAZIONI BILANCIATE

LA COLAZIONE BILANCIATA IN ZONA

*Per iniziare la giornata
nel modo giusto!*

Il bilanciamento dei macronutrienti è fondamentale anche quando si parla di prima colazione.

Un maggior **senso di sazietà** nelle prime ore del mattino e una **maggiore lucidità mentale** sono solo alcuni degli innumerevoli benefici raggiungibili attraverso una **colazione bilanciata 40-30-30**.

7 colazioni per 7 giorni è una pratica guida dove troverai 7 ricette per le tue colazioni, **facili e veloci da preparare**, pensate per te che conosci l'importanza di uno stile di vita bilanciato.

LATTE CON MILK PROTEIN, PANE E MARMELLATA



Un classico che mette d'accordo tutti! Scalda 200 ml di latte parzialmente scremato (o bevanda vegetale), versalo nella tua tazza preferita e aggiungi 2 misurini di **Milk Protein**.

Spalma una fetta di pane tostato con un cucchiaino di marmellata e il gioco è fatto.



COLAZIONE DA 3 BLOCCHI PER 1 PERSONA

MUESLI DARK CHOCOLATE CON YOGURT E LAMPONI



Versa 200 g di yogurt bianco in una ciotola, aggiungi 3 cucchiari di **Muesli EnerZona** e una manciata di frutti rossi.

Completa con qualche fogliolina di menta e preparati a gustare la tua colazione in Zona!



COLAZIONE DA 2 BLOCCHI PER 1 PERSONA

PERE SPEZIATE CON YOGURT, NOCCIOLE E PROTEIN FLAKES



Disponi in una ciotola 200 g di yogurt bianco, una pera tagliata a fettine e 1 cucchiaio di nocciole tritate. Aggiungi 2 misurini di **Protein Flakes EnerZona** e comincia la giornata con il piede giusto!



COLAZIONE DA 3 BLOCCHI PER 1 PERSONA

OMELETTE CON VEGETAL PROTEIN



Prendi una ciotola e versa 2 uova, 200 ml di acqua, un mazzetto di erbe aromatiche tritate, 2 cucchiaini di farina di ceci e 1 misurino di **Vegetal Protein EnerZona**. Mescola bene con una frusta.

Scalda una padella antiaderente, aggiungi il composto e cuoci a fuoco medio per alcuni minuti su entrambi i lati. Guarnisci l'omelette con 80 g di ricotta, 300 g di pomodorini e qualche foglia di basilico.

La tua colazione bilanciata è pronta. Buon appetito!



COLAZIONE DA 4 BLOCCHI PER 1 PERSONA

LATTE E FROLLINI



Il modo migliore per gustare
i frollini EnerZona?
Inzuppati nel latte caldo!

Per una colazione bilanciata scalda
200 ml di latte parzialmente
scremato (o bevanda vegetale)
e inzuppa 4 **Frollini EnerZona**
al lampone.



COLAZIONE DA 2 BLOCCHI PER 1 PERSONA

SMOOTHIE CON GRANELLA DI BISCOTTO



Facile, veloce, bilanciata.

Lo **Smoothie EnerZona** è la colazione estiva, perfetta quando sei di corsa.

Sciogli 3 misurini di preparato in 200 ml di latte parzialmente scremato (o bevanda vegetale), shakera in modo energico e versa tutto in un bicchiere!



COLAZIONE DA 2 BLOCCHI PER 1 PERSONA

BALANCED PANCAKES CON SALMONE AFFUMICATO



Qualcuno ha detto pancakes salati?
Versa in una ciotola 60 ml di latte
intero (o bevanda vegetale),
aggiungi 4 cucchiaini di preparato per
Pancakes EnerZona e mescola
bene. Versa l'impasto in una padella
antiaderente dividendolo in due
parti per ottenere 2 pancakes. Cuoci
a fuoco medio-basso per circa 2
minuti su entrambi i lati.

Guarnisci con 30 g di salmone
affumicato. Buona colazione!



COLAZIONE DA 3 BLOCCHI PER 1 PERSONA