



La colazione che ti aiuta a stare bene

La colazione: equilibrata e per tutti!

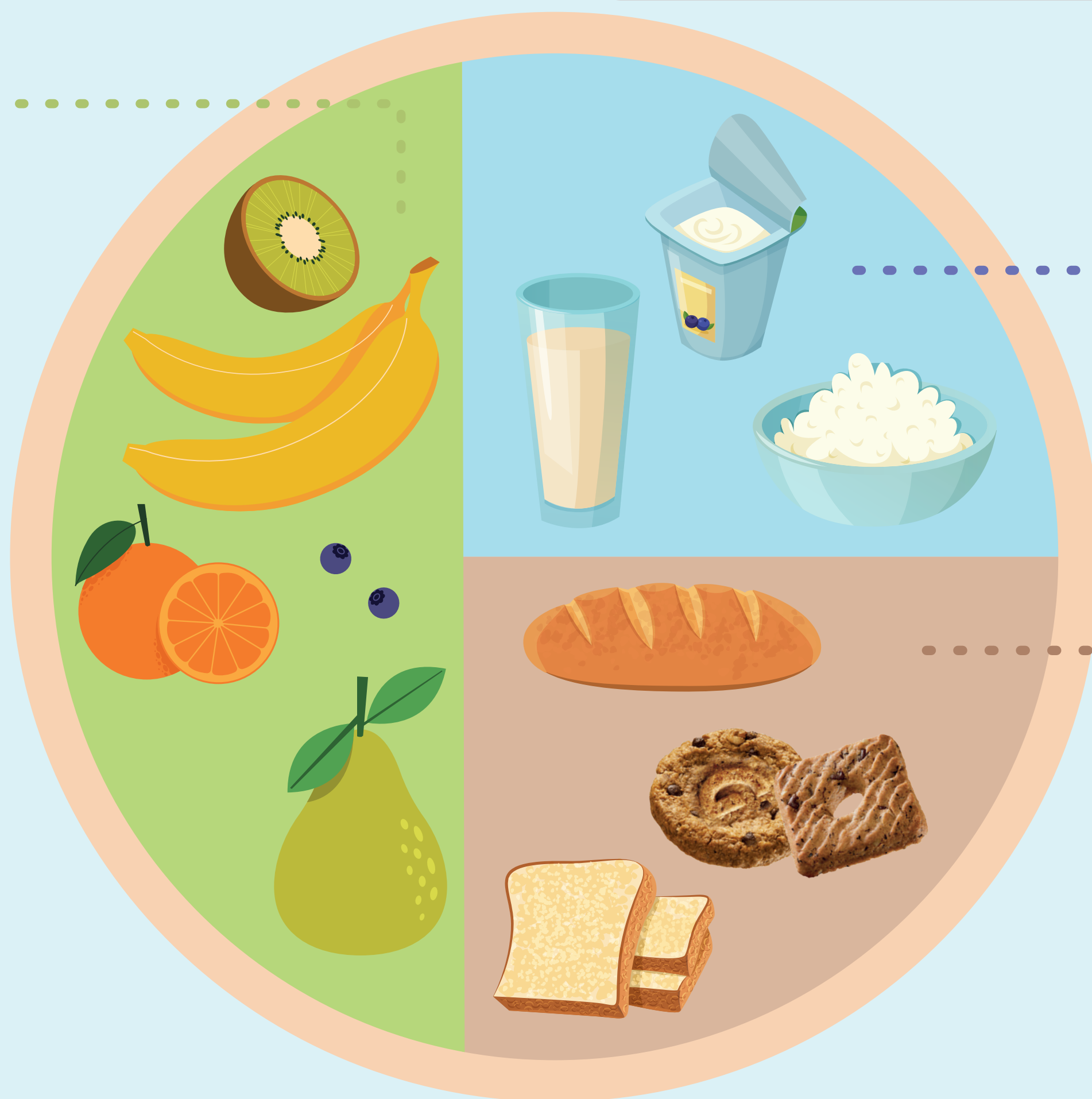
FRUTTA

Frutta fresca di stagione. Apporta fibre, vitamine e sali minerali. I succhi di frutta non sostituiscono la frutta fresca.

LATTE E DERIVATI

Latte, yogurt o alternative vegetali addizionate di calcio. Forniscono proteine e calcio per la crescita. Chi ha intolleranza al lattosio può scegliere latte o yogurt senza lattosio.

DA USARE IN PICCOLE QUANTITÀ



Non saltare la colazione: ti dà energia per studiare, muoverti e affrontare la giornata senza stancarti.

CEREALI E DERIVATI

Pane, biscotti secchi o cereali. Fonte principale di energia, meglio se integrali. Chi è celiaco deve scegliere prodotti senza glutine.