

1. LE MIE COLAZIONI SALATE



1 FETTA di pane di segale + formaggio caprino+ 1 frutto di stagione
+ 1 caffè o thè o bevanda vegetale

1 FETTA di pane di segale + 2 uova strapazzate + 1 frutto di stagione o frutti di bosco

1 fetta di pane integrale o 1 panino piccolo + salmone affumicato selvatico + 1 frutto a piacere

2 uova strapazzate + 1 banana a rondelle cosparsa di cannella + 1 estratto di frutta e verdura a piacere

Pane integrale di segale + 2 fette di speck nostrano, o tacchino o crudo o cotto senza grasso visibile + 1 frutto a piacere

1 FETTA di pane di segate + mezzo avocado a crema + 1 uovo con il cuore morbido

1 FETTA di pane di segale + “philadelphia protein” + 1 uovo in frittata + rucola

2. LE MIE COLAZIONI SALATE



1 Fetta di pane di segale + "philadelphia protein" + 1 fetta di salmone selvaggio+ cetriolo

1 fetta di pane di segale+ skyr (o philadelphia protein) + 2 fette di pomodoro + basilico

1 fetta di pane di segale + Hummus di ceci + avogado + semi di chia

1 fetta di pane di segale+ Hummus di ceci + 2 fette di tacchino + pepe nero

1 fetta di pane di segale + rucola +1 uovo tuorlo morbido+ scaglie di parmigiano

1 fetta di pane di segale + 2 fette di bresaola + 1 uovo in frittata

1 fetta di pane di segale + 2 fette di mozzarella + 2 fette di pomodoro + basilico