



Questo è uno dei pasti per **METABOLISMO-accelerare il metabolismo** a **Colazione**.

✔ Piatto Vegetariano



Pane tostato con burro e marmellata

Il pane fornisce energia, tostato gonfia meno per la riduzione dei lieviti.

Il burro controlla l'assorbimento degli zuccheri forniti anche dalla marmellata (meglio scegliere quella di fragole, agrumi e prugne)

Ricetta:

Ingredienti: 50-60 gr. di pane non confezionato, burro di alta qualità, marmellata senza

zuccheri aggiunti.

Il **burro** di alta qualità deve derivare direttamente dal latte e non essere un sottoprodotto della produzione del formaggio. Un burro di alta qualità ha una composizione molto simile a quella dell'olio extravergine di oliva, prevalentemente di grassi insaturi. Con la cottura si altera la composizione dei grassi.

Abbinato con:



The verde

Il tè verde è un concentrato naturale di antiossidanti necessari al nostro organismo per rallentare l'invecchiamento cellulare