



Questo è uno dei pasti per **IN FORMA-perdere peso nel modo giusto** a Colazione.



Pane tostato e prosciutto crudo

E' importante che il pane sia non confezionato per evitare zuccheri aggiunti e alcoli.

La tostatura riduce la quota di lieviti.

L'abbinamento con il prosciutto crudo bilancia il carico glicemico complessivo.

Ricetta:

Ingredienti: 50-60 gr. di pane, 30-40 gr. di prosciutto crudo.

Abbinato con:



Karkadè

Bevanda rinfrescante, diuretica e protettiva delle mucose.