



Questo è uno dei pasti per **GLICEMIA-tenere sotto controllo la glicemia a Colazione.**

✔ **Piatto Vegetariano**



Yogurt bianco intero, crusca, noci e cannella

Lo yogurt va scelto intero per non perdere la quota di grassi e non aumentare quella di zuccheri.

Le noci apportano altri grassi insaturi.

La cannella ha dimostrato avere proprietà ipoglicemicizzanti.

Ricetta:

Ingredienti: 150-170 gr. di yogurt intero bianco, 3-4 noci, cannella q.b., un cucchiaio di crusca

Preparazione: tritate le noci e versatele con la crusca nello yogurt intero. Aggiungete una spolverata di cannella e mescolate.

Abbinato con:



Tisana ai frutti di bosco

I frutti di bosco sono ricchi di antiossidanti e migliorano la microcircolazione