

# 7 colazioni in 7 giorni senza usare prodotti confezionati

A colloquio con Tizia:

- **Nutrizionista:** cara Tizia, dimmi, qual è il tuo piatto preferito, quello che ti piace di più in assoluto, il piatto più buono e gustoso, quello che quando lo mangi stai in pace con il mondo e sei felice?"
- **Paziente:** mmm, vediamo! Credo i cannelloni, si li adoro

(PS: TU CHE STAI LEGGENDO, qual è il tuo piatto preferito? Gioca con me!)

- **Nutrizionista:** supponiamo che oggi torni a casa e all'ora di pranzo tuo marito ti fa trovare un piatto fumante di cannelloni. Che reazione avresti?
- **Paziente:** sarei felice. E' impossibile, però se fosse, sarei felicissima.
- **Nutrizionista:** e poniamo che sia così, oggi torni a casa e hai i tuoi cannelloni. Poi domani tua madre ti porta i cannelloni per pranzo. Che reazione avresti?
- **Paziente:** penserei che siano tutti impazziti, poi però mi tufferei nel mio piatto preferito "felice come una Pasqua".
- **Nutrizionista:** perfetto. E poniamo il caso che il giorno seguente tua sorella ti porti un piatto di cannelloni per pranzo. Che mi dici adesso?
- **Paziente:** bè, ecco... Li accetterei però... forse sarebbe esagerato...
- **Nutrizionista:** e il giorno seguente una vicina di casa ha cucinato i cannelloni e ne porta un piatto per te...
- **Paziente:** no aspetta un momento..., si mi piacciono i cannelloni però non esageriamo, 4 giorni di seguito ...a tutto c'è un limite...non posso mica mangiare tutti i giorni la stessa cosa...
- **Nutrizionista:** ***e allora perché fai sempre la stessa colazione, tutte le mattine, da anni?***

Ed è proprio così, il piatto preferito diventerebbe improponibile (almeno sul piano delle idee) il quarto giorno consecutivo. Siamo capaci di fare sempre la stessa colazione tutte le mattine, per anni, per tutta la vita "senza colpo ferire", nella assoluta normalità e fatemelo dire, nel pieno grigiore che assumono i giorni, uno uguale all'altro. Ed è, a mio parere, anche il pasto più difficile da scardinare, vi è una sorta di "aurea" nel latte del mattino, ad esempio, o nelle fette biscottate con marmellata o nella brioche o nel biscotto. Oltre ad essere il pasto sempre uguale a se stesso, è il

pasto consumato più velocemente (sempre per chi fa la colazione), è quello più scarso in termini calorici e in termini di nutrienti ed è generalmente costituito da cibi pronti, industriali (fette biscottate, biscotti, brioche, merendina= cibo industriale).

Vi voglio dare un consiglio che parte dal cuore: togliete monotonia alle vostre mattine, date qualche sapore e colore diverso, **VARIATE**, portate bio-diversità dentro di voi: l'intestino con tutti i suoi abitanti vi ringrazierà. Il beneficio sarà sistemico e influenzerà il piano fisico e quello psichico. Variare significa cambiare bevanda ogni mattina, cambiare cibo ogni mattina.

**Vi propongo 7 colazioni per 7 giorni senza l'uso di prodotti confezionati.**

**Buona sperimentazione.**

**Colazione 1:**

**Pancake di avena con miele e noci (per 2 persone) con tisana ai frutti di bosco**



### **Ingredienti**

100gr di farina di avena □ 1 uovo □ 1 cucchiaio di sciroppo d'acero  
1 cucchiaino di lievito per dolci □ 100ml di latte di mandorle □ olio di  
riso

Per farcire: Noci (20 gr) e Miele (2 cucchiaini)

**Preparazione.** Sbatti l'uovo con lo sciroppo d'acero, poi unisci la farina e il lievito lentamente, sempre mescolando. Aggiungi il latte di mandorle e amalgama fino a che non otterrai un composto liscio ed omogeneo. Lascia riposare per circa 15-20min. Sporca una padella di diametro piccolo (meno di 20cm) con l'olio e fai scaldare. Con un mestolo, versa il composto coprendo tutta la padella, lo strato non deve essere troppo sottile. Fai cuocere per circa 2 minuti per parte, facendo attenzione a non bruciarli. Servi con miele e noci.

## **Colazione 2 (colazione-primavera-estate):**

### **Yogurt bianco farcito in 2 modalità**

#### **Ingredienti farcitura 1**



Yogurt bianco (3 cucchiaini)

Frutta fresca mista (mezza mela, mezza pera). La frutta può variare in base alla stagionalità.

Cioccolato fondente 75% (2 quadratini)

Cacao a maro (q.b.)

#### **Ingredienti farcitura 2**





Yogurt bianco (3 cucchiaini)

Frutta fresca mista (mezza mela, mezza pera). La frutta può variare in base alla stagionalità.

Uvetta ammollata (1 cucchiaino)

Mandorle tostate e tritate (20 gr)

Cannella (a piacimento)

### **Colazione 3:**

**Pane fatto in casa (nel mio caso di grano saraceno) con marmellata, noci e caffè**



Per fare il pane senza glutine clicca qui. Poi il resto è facile ©

#### **Colazione 4:**

**Crêpes di riso farcite accompagnate con tè verde**



Per la crêpe

**Ingredienti** (per 2 persone)

2 cucchiaini di farina di riso integrale

100 ml di latte di riso

1 uovo

Pizzico di sale marino integrale

### **Preparazione.**

Sbatti l'uovo, aggiungi il latte, la farina e il pizzico di sale. Il composto deve risultare liquido. Cuoci nella padella per crêpe dopo averla fatta riscaldare bene.

Proposta di farcitura

2 mele

Mezza tazzina di brandy

Uvetta tenuta in ammollo in acqua

Mandorle

Curcuma (o se preferite, cannella)

Cuoci le mele in padella con acqua e mezza tazzina di brandy per 10 minuti. Tosta e trita le mandorle. Aggiungi alle mele l'uvetta, farcisci le crêpes e spolvera sopra il trito di mandorle e la spezia che vuoi usare. Buona colazione 😊

### **Colazione 5 – colazione autunno-inverno:**

**Porridge con fiocchi di avena, frutta fresca, disidratata e secca**





### **Ingredienti:**

30 gr di fiocchi di avena senza glutine

1/2 tazza di latte di riso

1/2 tazza di acqua

1 mela o pera

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di cannella, vaniglia, zenzero

Mirtilli secchi

10 gr di semi lino ridotti a farina

Mandorle tostate e tritate

Mettere i fiocchi di avena in ammollo nel latte tutta la notte. Lasciare in ammollo in acqua anche i mirtilli secchi. Al mattino cuocere i fiocchi in un pentolino con il latte e l'acqua, metterli sul fuoco a fiamma bassa. Nel frattempo tagliare la mela a cubetti. Aggiungere la mela e i mirtilli (scolati dalla loro acqua).

Mescolare spesso (perchè c'è il rischio che si attacchi) per 4-5 minuti circa. In ultimo versate tutto in una tazza, aggiungete i semi di lino macinati a farina, le mandorle tostate e tritate e le spezie.

## **Colazione 6:**

**Pane fatto in casa tostato BLACK and WHITE: pere/tahin oppure pere/cioccolato?**



Per il pane senza glutine fatto in casa clicca [qui](#).

**Preparazione delle creme** (ingredienti per 1 persona).

Crema 1: 1/2 pera, 1 cucchiaino di tahin, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

Crema 2: 1/2 pera, 1 quadrato di cioccolato fondente 75%, cacao amaro

Sbuccia una pera, elimina il torsolo, tagliala a pezzetti e cuocila in padella con acqua per 10 minuti. Frulla la pera e dividi la purea in due parti. In una unisci 1 cucchiaino di sciroppo d'acero e 1 cucchiaino colmo di tahin ossia crema di sesamo (in genere lo uso per le preparazioni salate ma non è male neanche in quelle dolci, comunque sperimentate); nell'altra unisci  $\frac{3}{4}$  di quadrato di cioccolato fondente tritato. Spalma le creme su due fette di pane e trita sopra la fetta "black" il restante quarto di cioccolato fondente.

**Colazione 7 – dolce fatto in casa:**

**Crostata semplice di riso con marmellata e spremuta di arancia**





## **Ingredienti**

4 etti di farina di riso integrale

2 uova

1 etto di zucchero integrale

Mezzo bicchiere di olio di riso

1 cucchiaino di lievito

## **Preparazione.**

Disponi a fontana la farina e aggiungi un pizzico di sale. Metti al centro le 2 uova, lo zucchero e sbattile un pochino. Aggiungi poi l'olio e il lievito. Impasta tutto con le mani fino a formare una pallina. Se occorre del liquido aggiungi un mix di acqua e limone spremuto. Riponi l'impasto in frigo per 30 minuti. Distendi gran parte dell'impasto in una teglia su carta forno, ricopri di marmellata e adagia sopra le strisce dell'impasto rimanente. Inforna a 180°C, forno statico, per 30-40 minuti.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo

più naturale possibile.