

## Ripartiamo ogni mattina con l'energia dei cereali.

I cereali sono la scelta ideale per una colazione sana, equilibrata e ogni giorno diversa!

Vi siete mai chiesti quanti tipi di cereali per la colazione esistano? E in quanti modi possano essere combinati tra loro? Le **tipologie di cereali sono numerose**, così come i **benefici** che forniscono al **nostro organismo**.

Dal momento che una corretta colazione è importante per liberare tutto il nostro potenziale, iniziare la giornata con i cereali è una delle scelte migliori per il loro apporto di carboidrati, fibre, minerali, vitamine e proteine.



Chi tra noi è attento alla linea e al benessere ha a disposizione cereali a base di crusca, farro, segale e orzo, oppure l'avena, naturalmente ricca di proteine che sia classica, integrale, in fiocchi, soffiata o come base del muesli.

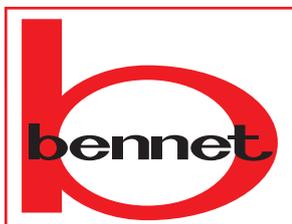
Se, invece, preferiamo i classici possiamo optare per gli intramontabili corn flakes, oppure per il riso soffiato o i fiocchi di frumento.

Per una sferzata di energia abbiamo la possibilità di scegliere tra cereali al miele, al cacao, oppure agglomerati super croccanti con fiocchi di frumento, orzo o avena, arricchiti da frutta secca, frutti rossi o cioccolato in scaglie.

I cereali si sono reinventati nel tempo e continuano a farlo, proponendo tantissime opzioni per incontrare le nostre esigenze, come la granola, una ricetta antica, riscoperta nell'ultimo periodo per la sua semplicità carica di gusto.

Noi stessi possiamo sperimentare una variante nuova ogni mattina, creando la "nostra miscela speciale". Avete mai provato a mescolare insieme diversi tipi di cereali?

Ad esempio: i fiocchi di frumento o di mais possono essere mischiati a un cucchiaino di granola, muesli o frutta secca, come noci, nocciole, mandorle, per aggiungere croccantezza oppure accompagnati con frutta fresca a pezzetti, secondo le nostre preferenze. Così come il riso soffiato può unirsi con i cereali al miele, per prolungare una colazione a base di dolcezza, senza esagerare con gli zuccheri.



*Gli editoriali.*

Non dimentichiamoci inoltre che non sempre abbiamo l'occasione durante il giorno di bere il latte o assumere altri alimenti ricchi di calcio: con una tazza di cereali, immersi nel latte o nello yogurt, forniremo al nostro organismo parte del fabbisogno quotidiano di calcio.

**Una buona colazione, con una tazza di cereali, è essenziale per il corpo e per la mente, per risvegliare il metabolismo e fare il carico di buonumore ed energia.** Non resta che scegliere quali cereali ci ispirano di più e sperimentare la nostra colazione ideale.