

Il menu da spiaggia

Il benessere non va in vacanza!

Preparatevi con borse termiche e contenitori per alimenti per provare questo gustosissimo menu adatto a una calda giornata al mare.



Se state programmando di trascorrere una **giornata in spiaggia**, provate a realizzare questo menu che vi aiuterà a proteggervi dall'azione dannosa dei raggi solari (vi ricordiamo di non esporvi al sole durante le ore più calde della giornata).

Inoltre fornirà al vostro organismo un equilibrato apporto di micro (antiossidanti, vitamine e sali minerali) e macro (glucid, lipidi, proteine) nutrienti necessari per **affrontare al meglio l'esposizione solare e l'attività fisica** dentro o in riva al mare.

Gustate la colazione con calma, magari alzandovi qualche minuto prima del previsto, recupererete il sonno perduto con una pennichella sotto l'ombrellone dopo il pranzo, a base di un semplice tortino di verdura che potete preparare tranquillamente il giorno prima.

Gli spuntini sono un ottimo stratagemma per nutrirvi senza appesantirvi, mentre la cena soddisferà in modo equilibrato il vostro fabbisogno calorico evitando di incrementare il girovita.

Colazione

Un frullato preparato con 125 g di yogurt naturale, una pesca, 100 g di mirtilli freschi e un cucchiaino di sciroppo d'acero oppure di miele d'acacia.

Una ciotola con: 5 albicocche tagliate a dadini, 2 cucchiai di fiocchi d'avena, 2 cucchiaini di semi di lino e 4 cucchiai di succo di albicocca (senza zucchero).

Spuntino di metà mattina

200 g di melone e 5 mandorle.

Pranzo

Tortino salato di verdure estive.

Spuntino di metà pomeriggio

200 g di anguria e 2 carote crude.

Cena

Pasta integrale con fagiolini e dadini di fesa di tacchino allo zafferano.

Insalata mista con lamponi e noci.

Spuntino della sera

6 more e 3 nocciole.