

MAKE YOUR OWN BRIGHT & FIT MEAL



Ecco le 4 componenti fondamentali per realizzarne una Bright & Fit bowl perfettamente sana ed in linea con i tuoi obiettivi:

1- Prendi un piatto piano e riempilo per metà con verdure e con un frutto.

Punta al colore e alla varietà e ricorda che le patate non valgono come ortaggi. (Lascio qui di seguito per te un elenco di 8 tipi di verdure quasi senza calorie: broccoli, spinaci, iceberg, cavoletti d.b, zucchine, cicoria, cetrioli e asparagi).

2- Riempi $\frac{1}{4}$ del piatto con cereali integrali (avena, orzo, chicchi di frumento integrale) o pseudocereali (quinoa, grano saraceno...)

3- Riempi il restante quarto della ciotola con giuste e sane fonti proteiche: pesce, pollame e legumi (limita la carne rossa ed evita le carni trasformate come pancetta e salsicce).

4- Non rinunciare ad una sana fonte di grassi! Scegli oli vegetali come quello extravergine di oliva o aggiungi avocado o frutta secca senza esagerare.