

3 SEGRETI PER UNA COLAZIONE EVOLUTION PERFETTA

Più gusto, più sazietà e più equilibrio,
senza trasformare la colazione in un elenco di rinunce.

La colazione **Evolution** combina **fibre, carboidrati, proteine** e grassi nella giusta misura, per iniziare la giornata con piacere e arrivare al pasto successivo più soddisfatti.

Una guida da leggere, provare e trasformare in abitudine.

Chiara Manzi



COLAZIONE EVOLUTION

1 NON SOMMARE I GRASSI: SCEGLI IL PROTAGONISTA

A colazione grassi e zuccheri possono accumularsi senza che ce ne accorgiamo con biscotti, creme spalmabili, marmellata e corn flakes. Il punto non è eliminarli, ma evitare che siano presenti in eccesso.

IL SEGRETO EVOLUTION

Inizia la giornata con un cibo che ami e che ti metta allegria. Se non hai tempo di cucinare tu un dolce Evolution, puoi godere dei **biscotti OINYA**, che ti aiutano a tenere a bada glicemia e colesterolo, grazie al ridotto contenuto di zuccheri, grassi saturi e all'abbondanza di fibre solubili.

CON I BISCOTTI OINYA

Abbina 50 g di biscotti (circa 5 biscotti) a uno yogurt naturale, skyr o bevanda vegetale senza zuccheri aggiunti o tè verde. Puoi gustarli con le composte di Cucina Evolution, senza zuccheri aggiunti.

L'ERRORE DA EVITARE

Saltare la colazione o fare una colazione solo proteica, per paura di ingrassare. Soprattutto al mattino il nostro organismo ha bisogno di carboidrati: eliminarli rischia di farci mangiare di più durante il resto della giornata.



2 COLAZIONI

COSTRUISCI LA SAZIETÀ CON LE FIBRE

Molti nutrizionisti divulgano che grassi e proteine aumentano il senso di sazietà e riducono l'indice glicemico dei carboidrati. Anche se in alcuni casi è vero, un eccesso di grassi e proteine ha conseguenze negative a lungo termine sulla salute. Per questo la scelta giusta è aumentare la quota di fibre nella nostra alimentazione e, in particolare, di **fibre solubili** che, accompagnate sempre da una corretta idratazione, modulano l'assorbimento dei nutrienti facendoti sentire più sazio più a lungo.



LA FORMULA SEMPLICE

Combina una quota croccante che fornisca carboidrati, una fonte proteica a base di yogurt o kefir, un frutto intero e una bevanda non zuccherata come tè o caffè senza acrilammide. Guarnisci tutto con delle composte senza zuccheri aggiunti. Il frutto fornisce una piccola quota di fibre, ma è importante che la fonte di carboidrati apporti anche **fibre solubili**, almeno 5 g, come l'**Inulina Excellence** a catena lunga, che ha anche proprietà prebiotiche. I biscotti e le composte di Cucina Evolution sono già arricchiti della giusta quantità di **fibre** che ti serve a colazione.



PERCHÉ FUNZIONA

Il pasto risulta completo di carboidrati a lento assorbimento, proteine, probiotici e grassi, nelle giuste porzioni. Inoltre, se le fibre sono **prebiotiche**, creano un effetto simbiotico, potenziando i benefici dei probiotici dello yogurt.



UN ESEMPIO EVOLUTION

Biscotti **OINYA** + yogurt naturale o kefir + frutti di bosco o altra frutta di stagione + caffè o tè con eritritolo e senza zuccheri aggiunti + composta di **Cucina Evolution** oppure **Melagodo**.



3 COLAZIONE EVOLUTION

IL GUSTO NASCE DAL CONTRASTO, NON DALL'ECESSO

Una colazione appagante non ha bisogno di quantità crescenti di zuccheri e grassi. Profumi, temperature e consistenze diverse rendono il pasto più interessante e aiutano a percepirlo come davvero goloso.



GIOCA CON LE CONSISTENZE

Abbina il croccante dei biscotti alla cremosità dello yogurt, alla freschezza della frutta e a una bevanda calda. Il contrasto aumenta il piacere senza dover aggiungere altri condimenti.



USA GLI AROMI

Cannella, cacao amaro, scorza di agrumi, vaniglia naturale e caffè intensificano la percezione del gusto. Sono piccoli dettagli capaci di trasformare una colazione semplice in un rituale speciale. Le composte senza zuccheri sono ricchissime di gusto e profumo, naturalmente dati dalla frutta: l'assenza di zucchero fa percepire maggiormente la bontà della frutta.



TRASFORMA, NON AGGIUNGERE

I biscotti sono super versatili: hai mai pensato di sbriciolarli e creare la base della coppa di yogurt, che andrai poi a guarnire con la composta senza zuccheri?



COLAZIONE EVOLUTION

METTILI IN PRATICA

La formula della colazione Evolution

Quattro elementi, un solo equilibrio: usali come guida quotidiana, adattando le porzioni alle tue esigenze e alle indicazioni riportate in etichetta.



1 CROCCANTE

biscotti o cereali



2 PROTEINE

yogurt, latte, soia



3 FRESCHEZZA

frutta di stagione



4 BEVANDA

caffè senza acrilammide

ESEMPI PRONTI DA PROVARE

1. **Coppa croccante:** yogurt naturale, frutta fresca, biscotti OINYA sbriciolati, cannella e composta di albicocche e curcuma.
2. **Colazione classica evoluta:** biscotti OINYA, cappuccino non zuccherato, un frutto di stagione e un tocco di Melagodo.
3. **Colazione da asporto:** yogurt, frutta già porzionata e biscotti OINYA conservati separatamente per mantenerli fragranti.

“ Ricorda: l'alimentazione più sana deve essere quella che ti piace di più. OINYA vuol dire tua per sempre e con questo desideriamo che la colazione sia un momento di amore, condivisione e felicità. ”

Chiara Manzi

