

Colazione da Clapsy... insieme alle Miss

Frullato Ingredienti (per una porzione):

Latte parzialmente scremato circa 150 ml

Mela circa 50 g

Banana circa 50 g

Fragole circa 50 g

Carota circa 30 g

Sedano circa 20 g

Si è scelto di utilizzare questi tipi di frutta e verdura per dare un buon apporto di vitamine e di Sali minerali:

- la mela perché è da sempre considerata un'alleata della bellezza, ha un basso apporto calorico e grazie al suo contenuto di pectina aiuta ad eliminare le sostanze tossiche;
- la banana per le sue proprietà nutrienti, ri-mineralizzanti e stimolanti per la pelle, oltre che per il suo alto contenuto di Potassio, fondamentale per il corretto funzionamento cardio-vascolare;
- le fragole per l'alto contenuto di vitamina C (che, come risaputo, serve a rafforzare le difese naturali dell'organismo), e per le proprietà toniche, lassative e diuretiche e soprattutto dietetiche dato il basso contenuto calorico;
- la carota per l'alto contenuto di vitamina A (beta carotene) necessaria per la corretta crescita e riparazione tissutale. Aiuta inoltre a mantenere la pelle liscia, morbida e sana;
- il sedano utilizzato per le sue proprietà digestive, diuretiche e depurative;

A porzione:

	Mela	Banana	Fragole	Carota	Sedano	Latte	TOT
Acqua (g)	41,25	38,4	45,25	27,48	17,6	132,75	
Proteine (g)	0,15	0,6	0,45	0,33	0,46	5,25	7,24
Lipidi (g)	0,05	0,15	0,2	0,06	0,04	2,25	2,75
Carboidrati (g)	6,85	7,7	2,65	2,28	0,48	7,5	27,46
Fibra totale (g)	1,0	0,9	0,8	0,93	0,32	-	
Sodio (mg)	1,0	0,5	1	28,5	28	-	
Potassio (mg)	62,5	175	80	66	56	-	
Ferro (mg)	0,15	0,4	0,4	0,21	0,1	1,05	
Calcio (mg)	3,5	3,5	17,5	13,2	6,2	1686	
Fosforo (mg)	6,0	14	14	11,1	9	1319	
Tiamina (mg)	0,01	0,03	0,01	0,01	0,01	0,48	
Riboflavina (mg)	0,01	0,03	0,02	0,01	0,03	2,7	
Niacina (mg)	0,15	0,35	0,25	0,21	0,04	-	
Vit. A	4,0	22,5	tr	344,4	41,4	301,5	
Vit. C	3,0	8	27	1,2	6,4	9	

Il nostro frullato ci darà un apporto calorico di circa 163 Kcal così suddivise:

- 17,8% di proteine
- 15,1% di lipidi
- 67,1 % di carboidrati

E' prevista l'aggiunta di un cucchiaino di miele per dolcificare (circa 5 g)
Si è pensato di utilizzare il miele perche "vanta" un'alta concentrazione di **fruttosio**. Tra le sostanze dolci esso è l'unico che deve tutte le sue caratteristiche alla natura (piante e api) poiché non subisce alcuna manipolazione da parte dell'uomo, prima di arrivare sulla nostra tavola. Il suo grande vantaggio è di poter fornire all'organismo, calorie prontamente disponibili e non dannose per l'organismo: ecco perché può essere consumato in tranquillità dalle persone sane e soprattutto dagli atleti.

Per chi ha problemi di allergie o intolleranze al latte vaccino, questo può essere sostituito con latte di tipo alternativo oppure con altre sostanze liquide, tipo acqua o ad esempio succo d'arancia.