



COLAZIONE DETOX

TERME DI CHIANCIANO



200 G DI ACQUA SANTA DI CHIANCIANO



DOPO 10 MIN:

YOGURT MAGRO BIANCO (125G)

MIELE



NOCI/MANDORLE/SEMI



CRUSCA INTEGRALE/FIOCCHI DI AVENA

1 FRUTTO DI STAGIONE (200G)

SMOOTHIE/ESTRATTO/CENTRIFUGA CON 1 FRUTTO

(mela/pera/fragole/melograno/pesca) + verdure (sedano/finocchio/zucchina/carota/bietola)



FETTE BISCOTTATE INTEGRALI



RICOTTA VACCINA/PARMIGIANO



NO ZUCCHERO SEMOLATO, NÈ DI CANNA NÈ FRUTTOSIO

EVENTUALMENTE DOLCIFICANTE: STEVIA



TRA LE BEVANDE PREFERIRE:

CAFFÈ/AMERICANO/DECAFFEINATO/ORZO/TÈ/ LATTE VEGETALE

La colazione indicata è intesa come proposta di sana alimentazione bilanciata con tutti i nutrienti necessari al fabbisogno medio, valorizzata dalla presenza di Acqua Santa di Chianciano.



MEDICO NUTRIZIONISTA E TERMAL
TERME DI CHIANCIANO
DOTT.SSA SILVIA BARRUCCO