

IDEA PER COLAZIONE O SNACK

# CREA IL TUO FRULLATO



## FRUTTA

Scegli solo frutta di stagione.

Puoi abbinare 2 o 3 frutti o più mezzi frutti, dipenderà dalla quantità di frullato che vuoi ottenere

Aggiungi una fonte proteica, ad esempio:

- Yogurt naturale
- Yogurt greco naturale
- Yogurt di soia
- Proteine in polvere
- Frutta secca o creme di frutta secca



## FONTI PROTEICHE



## ALTRE AGGIUNTE

Puoi aromatizzare con

- Cacao
- Cocco rapè
- Menta
- Zenzero
- altro a piacere

- Puoi anche aggiungere fonti di carboidrati complessi come fiocchi di avena

Aggiusta la consistenza con:

- latte
- bevanda vegetale
- acqua



## PER LA CONSISTENZA



Chiara Dal Bello

nutrizione olistica