

MINI GUIDA

SOS COLAZIONE

senza zucchero!



Gaia Borroni
[@gaia_thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry)



Mi impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti. Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.



INDICE DEI CONTENUTI

INTRODUZIONE

IL PRIMO PASSO PER UN

CAMBIAMENTO DURATURO

RICETTE PER COLAZIONI SAZIANTI

E NUTRIENTI

CREPPE DI AVENA

CHIA PUDDING AI LAMPONI

OMELETTE ERBE AROMATICHE E

ZUCCHINE

OPEN TOAST RICOTTA &

AVOCADO

PANCAKE LOW CARB

SCEGLI LA TUA INTEGRAZIONE

INTEGRAZIONE NATURALE E

FUNZIONALE

CONCLUSIONE



Ciao, sono Gaia

la tua amica foodblogger dal 2005, specializzata in cucina naturale con ricette facili e veloci!

Ah la colazione!

C'è chi la ama alla follia (*come me!*) e chi invece al mattino un caffè e via! Tu da che parte stai?

In questa mini guida ho voluto darti qualche suggerimento pratico per passare da una colazione sana ad un livello superiore. Questo perchè ancora troppo spesso le colazioni sono eccessivamente dolci e anche se sono a base di alimenti "sani" alzano i livelli di glicemia, il che porta a cercare nuovi zuccheri dopo poche ore, avvertire un senso di fame nervosa e il ciclo va avanti all'infinito!

Se hai scaricato questa mini guida e sei pronta a cambiare le tue abitudini di prima mattina sono sicura che una volta ingranata la marcia non tornerai più alle fette biscottate e marmellata o alla briosche o ai biscotti!



Il primo passo per un cambiamento duraturo

Ti sei mai chiesta quanto potere si nasconde nella tua prima azione della giornata?

La colazione non è solo un pasto, è l'interruttore che accende il tuo metabolismo, determina i tuoi livelli di energia e influenza le tue scelte alimentari per il resto della giornata.

Spesso, la frustrazione di sentirsi sempre stanche, gonfie o con la costante voglia di zuccheri nasce proprio da abitudini mattutine che, con un piccolo sforzo e le giuste conoscenze, possiamo trasformare.

Non servono diete drastiche o rinunce estreme.

Il vero cambiamento parte da gesti semplici e consapevoli, come scegliere una colazione che nutra davvero il tuo corpo e la tua mente.

In questa mini-guida scoprirai come riattivare il tuo metabolismo, aumentare la tua energia e sentirti finalmente a tuo agio nel tuo corpo, partendo proprio da qui: dalla tua colazione perfetta.

LE RICETTE



Ricette per Colazioni Sazianti e Nutrienti

Pronta a trasformare la tua tavola?

Ecco **cinque idee per colazioni** che ti faranno innamorare del mattino, pensate per darti energia, lucidità e sazietà che durano a lungo.

Ogni proposta è stata studiata per essere deliziosa, nutriente e facile da preparare, includendo anche opzioni low-carb per chi cerca un approccio ancora più mirato; puoi anche portarti avanti e preparare le basi alla sera prima per avere la tua colazione pronta da consumare a cui aggiungere solo frutta fresca

Prova a variare queste ricette durante la settimana per scoprire le tue preferite e non annoiarti mai, e come sempre **fammi sapere come va** durante questa fase di cambiamento, sono davvero felice di poterti essere di supporto e motivazione!



CREPPE DI AVENA

Ingredienti (4 crespelle)

1 uovo biologico

50 g farina di avena

100 ml acqua (o bevanda di mandorle senza zuccheri)

1 pizzico di sale

Per completare

100 g kefir o yogurt greco

frutti di bosco

granella di mandorle o burro di mandorle

Prepara la pastella delle crespelle riunendo tutti gli ingredienti in una ciotola, sbatti con una frusta e cuoci su una padella antiaderente due minuti per lato.

Perché funziona: Questa colazione offre un mix bilanciato di carboidrati a lento rilascio dall'avena per energia costante, proteine dallo yogurt/kefir per una sazietà prolungata e fibre che stabilizzano la glicemia.

La sinergia tra i prebiotici dell'avena e i probiotici dello yogurt/kefir supporta attivamente la salute del tuo intestino.



CHIA PUDDING AI LAMPONI

Ingredienti

1-2 cucchiaini semi di chia

120-150 ml bevanda di mandorle senza zuccheri

1 cucchiaino di proteine in polvere (queste)

100 g lamponi freschi

Per completare

20 g panna fresca da montare

oppure

2 cucchiaini yogurt greco 10%

Riunisci gli ingredienti del chia pudding nel blender, aziona e poi trasferisci in un vasetto o bicchiere. Fai riposare in frigo per la notte e al mattino completa con yogurt e lamponi o panna fresca montata.

Perché funziona: i semi di chia sono una fonte eccellente di fibre e Omega-3, contribuendo a una sazietà duratura e alla salute cardiovascolare. Le proteine in polvere aumentano ulteriormente il potere saziante della colazione, prevenendo la fame improvvisa, i lamponi sono potenti antiossidanti naturali.



OMELETTE CON ERBE AROMATICHE E ZUCCHINE

Ingredienti

2 uova biologiche

1 zuccina chiara

erbe aromatiche fresche (es timo, menta, erba
cipollina, basilico)

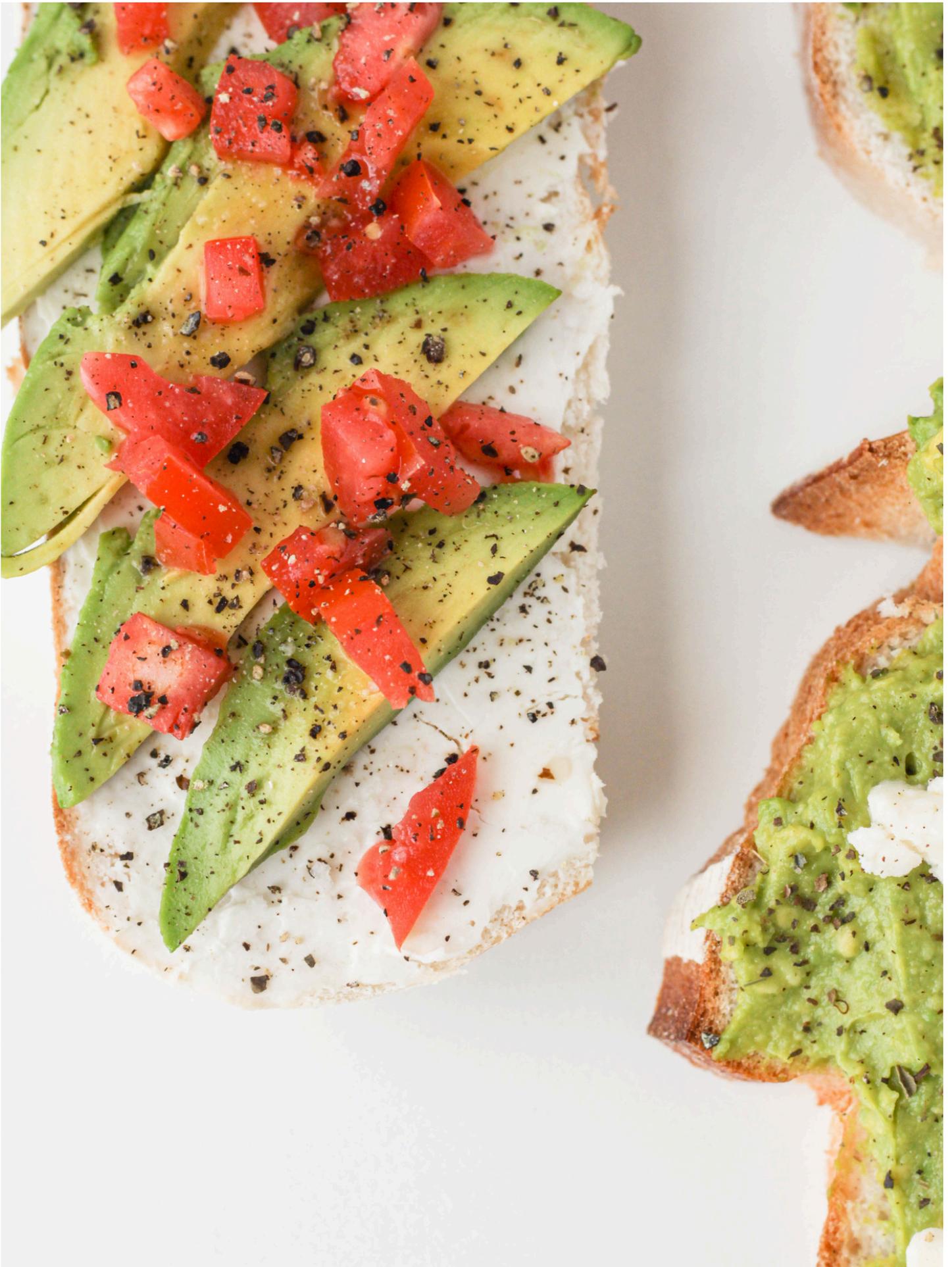
1 noce di burro chiarificato (*ghee*)

Per completare

pomodorini e cetrioli

Grattugia la zuccina e passala in padella velocemente, sbatti le uova con un pizzico di sale e le erbe tritate, aggiungi la zuccina e poi scaldi il *ghee* in padella, versa il composto e fai cuocere la tua omelette lasciandola morbida.

Perché funziona: Le uova sono una fonte completa di proteine ad alto valore biologico e grassi sani, fornendo una sazietà eccellente che dura ore, senza elevare la glicemia. Le zucchine e le erbe aromatiche aggiungono fibre, vitamine e minerali con un apporto minimo di carboidrati, rendendo questa colazione estremamente low-carb e nutriente.



OPEN TOAST: RICOTTA & AVOCADO

Ingredienti

1 fetta di pane casereccio tostato

½ avocado maturo

100 g ricotta di capra

sale, pepe

Per completare

Rucola e pomodorini

Spalma la ricotta sul pane, distribuisci l'avocado a fette sottili, i pomodorini, un pizzico di sale e pepe e qualche foglia di rucola.

Perché funziona: La ricotta fornisce proteine a lento rilascio che prolungano la sazietà. L'avocado è una fonte eccellente di grassi monoinsaturi, che contribuiscono alla sazietà e supportano la salute cardiovascolare. I pomodorini aggiungono vitamine, antiossidanti e un tocco di freschezza. Scegliendo le crespelle di avena al posto del pane, questa opzione può essere facilmente adattata a un regime low-carb, fornendo un mix equilibrato di macro-nutrienti per energia duratura e controllo della glicemia.



PANCAKE LOW CARB

Ingredienti

1 uovo biologico

50 g farina di mandorle (o cocco)

1-2 cucchiaini di bevanda veg alla mandorla (senza zucchi)

Per completare

Frutta fresca di stagione cotta

Sbatti gli ingredienti per una pastella omogenea, cuoci su una padella antiaderente 2 min per lato, trasferisci sul piatto e servi con la frutta cotta.

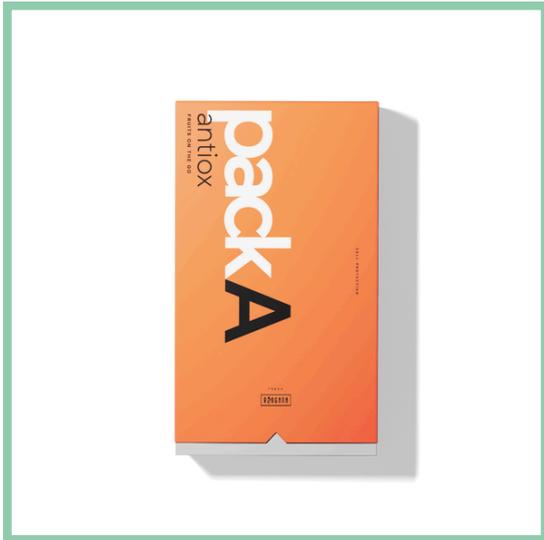
Perché funziona: La farina di mandorle e le uova sono ricche di proteine e grassi sani, il che rende questi pancake incredibilmente sazianti e a bassissimo impatto sulla glicemia. A differenza dei pancake tradizionali, eviterai picchi di zuccheri e manterrai l'energia stabile. I grassi sani aiutano anche a promuovere una sazietà duratura e a supportare le funzioni ormonali. La frutta cotta è più facilmente digeribile per chi soffre di sensibilità intestinali, riducendo il rischio di gonfiore e fermentazione.

Il Valore aggiunto di un'integrazione funzionale naturale

Per supportare al meglio il tuo percorso di riattivazione metabolica e benessere generale, una corretta integrazione può fare la differenza. Ecco perché ho selezionato per te alcuni integratori che possono davvero supportarti nel cambiamento e aiutarti a lavorare sul benessere intestinale e digestivo.

- **FRESH PACK A**: Il FRESH pack antiox con antiossidanti idrosolubili e liposolubili supporta le difese immunitarie del corpo e protegge le cellule dai radicali liberi
- **D-GEST**: In caso di sovraccarico dell'apparato digerente e del fegato, spesso viene meno anche il buon umore. Le CAPS d-gest ti consentono di ritrovare il benessere interiore! Un sofisticato complesso di enzimi provenienti da un processo di fermentazione decompone anche gli alimenti di difficile digestione. L'estratto di carciofo favorisce la digestione e la depurazione. I fosfolipidi del cardo mariano garantiscono al fegato il sostegno di cui ha bisogno

- **FRESH PACK C**: la mancanza di attività fisica e un'alimentazione povera di fibre mettono seriamente in crisi l'apparato digerente. Le fibre alimentari sono un vero toccasana per una digestione e un'attività intestinale che funzionano alla perfezione. Il FRESH pack cleansing è ricco di fibre e di calcio. Questi ultimi contribuiscono alla funzione degli enzimi digestivi. La melissa officinale favorisce la digestione. Il finocchio ha un effetto calmante.
- **BEYOND BIOTIC**: un intestino in salute influisce positivamente sul benessere fisico olistico. Il RINGANA Natural Biotic Complex 10 presente nel BEYOND biotic racchiude 10 ceppi microbici a elevata efficacia. Ogni dose giornaliera contiene oltre 21 miliardi di microrganismi vivi e testati che agiscono nel corpo. Questa innovativa combinazione di principi attivi contiene inoltre tre vitamine selezionate: riboflavina, vitamina D3 e vitamina B12. Un rivestimento della capsula gastroresistente protegge il contenuto prezioso e garantisce un'ottimale biodisponibilità.



FRESH PACK A

antiossidanti naturali
contro i radicali liberi



D-GEST

I tuoi enzimi digestivi



FRESH PACK C

Le fibre alimentari sono un
vero toccasana per una
digestione e un'attività
intestinale che funzionano
alla perfezione.



BEYOND BIOTIC

21 miliardi di microrganismi
vivi e testati che agiscono nel
corpo

Integrare questi elementi nella tua routine mattutina, in abbinamento a una colazione sana, può amplificare i benefici e accelerare i tuoi progressi verso un benessere completo e duraturo.

Per scoprire di più sugli **integratori 100% naturali, FRESCHI e biologici** e trovare il prodotto più adatto a te, non esitare a contattarmi!

Sarò felice di guidarti nella scelta e di fornirti tutte le informazioni di cui hai bisogno per affrontare la tua estate in totale sicurezza e benessere.

Iscriviti gratuitamente alla mia pagina:

[**gaiaborroni.ringana.com**](https://gaiaborroni.ringana.com)

APRI IL LINK

➡ CLICCA IN ALTO A DX SU ICONA OMINO

➡ SCENDI FINO A "REGISTRATI QUI"

➡ COMPILA IL FORM CON I DATI RICHIESTI, NON DIMENTICARE IL N DI TELEFONO!

➡ CONTROLLA LA MAIL: CLICCA SUL RETTANGOLO VERDE

✅ FATTO, HAI APPENA RICEVUTO 5€ DI BENVENUTO!

La tua nuova mattina, la tua nuova te

Complimenti! Hai appena fatto un passo fondamentale verso la tua versione più energica e consapevole.

Ricorda, **il cambiamento non deve essere una rivoluzione**, ma una serie di piccole scelte quotidiane che, sommate, portano a risultati straordinari.

Inizia dalla colazione: sperimenta queste ricette, ascolta il tuo corpo e osserva come la tua energia, la tua lucidità mentale e il tuo umore migliorano giorno dopo giorno.

Abbinare una colazione sana a un'integrazione mirata ti darà la spinta extra per sentirti al meglio, senza diete drastiche o privazioni.

Sei pronta a iniziare questa trasformazione? Il tuo benessere ti aspetta, a partire dal primo pasto della giornata.

con affetto!

Gaia 

SONO PRESENTI LINK AFILIATI
© 2025 - TUTTI I DIRITTI RISERVATI
TESTI E IMMAGINI
Gaia Borroni
GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Gaia Borroni



GAIA BORRONI

PARTNER RINGANA