Il nutrizionista. Chi ben comincia...

Mai trascurare l’importanza di una sana colazione: il nostro fisico, infatti, è come un’automobile, ha bisogno di carburante, altrimenti si ferma. Abituandoci a fare una sana colazione non solo scongiureremo il rischio di deconcentrazione al lavoro, capogiri o buchi nello stomaco, ma eviteremo anche di ingurgitare per fame e ingordigia alimenti ipercalorici e a basso potere saziante.
La colazione dovrebbe soddisfare circa il 15% del nostro fabbisogno calorico giornaliero ed essere ricca di zuccheri, che sono la fonte principale di energia, ma non di grassi che provocano solo accumulo di peso. E visto che al giorno d’oggi sono sempre di più le persone che non fanno colazione a casa, è giusto che i Bar si attrezzino al meglio per arricchire la propria proposta, declinandola anche su assortimenti che spazino dai succhi di frutta al tè, dal latte allo yogurt, fino ai cereali, per soddisfare, o magari anticipare, le richieste della clientela e intercettare target sfaccettati.
Dai bimbi, golosi di succhi di frutta (e ad hoc per loro l’offerta si è ultimamente arricchita di vari formati, come brik o squeezable, e di tipologie come gli smoothies), ai patiti del wellness, senza dubbio in grado di apprezzare cereali o latte scremato. Dallo sportivo in cerca di cibi energetici, ma facilmente assimilabili, fino all’impiegato che vede di buon occhio una colazione a base di frutta, ideale per chi non voglia subire attentati alla linea, sempre messa a dura prova da un lavoro troppo sedentario…
Si tratta di colazioni che hanno una elevata quantità di “Zuccheri Semplici” (fruttosio, lattosio, saccarosio) facilmente utilizzabili dall’organismo per affrontare l’intera mattinata. Con questo tipo di colazione saremo attivi da subito. Contengono, inoltre, grassi saturi in bassa quantità quindi si evita che il colesterolo possa aumentare in eccesso. L’introito proteico è di bassa rilevanza. Al contrario, le classiche colazioni da Bar, cappuccio e brioche, per capirci, sono sostanzialmente formate da “Zuccheri Complessi” che devono essere scissi dal nostro organismo con un lungo processo e ciò comporta un rallentamento della ripresa mattutina.
Offerta ricca e variegata
Ciò vuol dire che il caro vecchio cornetto è da bandire tout court?
Assolutamente no.
E poi nessuno si sogna di demonizzare un caffè di qualità ben fatto e ben servito. Per questo, e ci tengo a ribadirlo, un Barista accorto e attento alle esigenze del cliente deve adoperarsi a diversificare

e rendere il più possibile ricca e variata la sua offerta.

Qualche consiglio conclusivo

- Meglio evitare di associare il succo di frutta con il cornetto in quanto entrambi possono stimolare un'eccesiva secrezione gastrica.
- Se possibile, optare per il latte fresco (pastorizzato) che ha un sapore burroso, è di colore bianco intenso e può essere definito un alimento completo in quanto contiene l'87% di acqua, il 3,5 % di proteine, il 4,92 % di zuccheri, il 3, 6 % di grassi se intero, l' 1,8% se parzialmente scremato, appena lo 0,1% se totalmente scremato.

Al contrario il latte UHT, pur offrendo il vantaggio di una shelf life più lunga, proprio a causa dei trattamenti termici cui viene sottoposto, ha perso buona parte dei nutrienti, presenta un colore tendente al giallino (tipico del latte cotto in seguito alla caramellizzazione del lattosio), ed ha un sapore quasi inesistente (dovuto alla scrematura del latte).

Qualche proposta

Latte e cereali

A) 250 ml di latte parzialmente scremato macchiato (o 100 ml cappuccino con latte intero)o bianco, 4 biscotti secchi o 3 frollini al burro (evitare i biscotti di margarina o di strutto perché potrebbero provocare una ipercolesterolemia.) o 30 g di cereali. Valori medi: 10,8 g di proteine, 39,7 g di carboidrati, 7,6 g di grassi per un totale di 265 Kcal (che su una dieta di 1800 Kcal rappresenta circa il 15% % dell'apporto energetico giornaliero).

Frullato di frutta

B) "frullato", con 250g di latte, 1 banana, 1 pera e 1 mela. Valori medi: 8.8 g di proteine, 47,9 g di carboidrati, 3,5 g di grassi per un totale di 253 Kcal (che in una dieta di 1800 Kcal rappresenta circa il 14,2 % dell'apporto energetico giornaliero).

Succo e toast

C) Succo di Frutta, da accompagnare con un toast al prosciutto cotto o crudo dolce. Valori medi: 7,8 g di proteine, 51,5 g di carboidrati, 5,8 g di grassi per un totale di 278 Kcal (che in una dieta di 1800 Kcal rappresenta il 15% dell'apporto energetico giornaliero).

Frutta e yogurt

D) Macedonia (150 gr di frutta a piacere) con yogurt (125 ml) e cereali (20 g). Valori medi: 14,4 g di proteine, 52, 9 g di carboidrati, 1,4 g di grassi per un totale di 277 Kcal (che in una dieta di 1800 Kcal rappresenta circa il 15,6% dell'apporto energetico giornaliero).