

BREAKFAST VIBES

20 colazioni ideate per donne che desiderano sentirsi bene e vedersi bella. Ogni ricetta è accompagnata da ingredienti principali e benefici che ho sperimentato personalmente!

Le mie colazioni sono leggere ma complete. Io aggiungo sempre un bicchiere di caffè freddo o caffellatte con latte di mandorla o di cocco oppure un the.

Prenditi il tuo tempo per preparare la tua colazione, servila su un bel piatto, goditela con calma, ti aiuterà a sentirsi meglio e a iniziare la tua giornata con il piede giusto.

Alla fine del ricettario troverai anche la lista della spesa necessaria alla realizzazione delle tue colazioni.

In più un bonus per te! La mia playlist del risveglio.

Si tratta delle mie canzoni preferite da ascoltare la mattina mentre faccio colazione per dare il via alla giornata con il piede giusto!

Le condivido con te volentieri e spero che ti aiutino a sentirsi bella, forte, vitale e a spronarti a prenderti cura di te ogni giorno perché questo può fare davvero una reale differenza nella tua vita!

Con amore

Iaia





Porridge di avena e semi di lino con frutti di bosco

INGREDIENTI:

- Avena in fiocchi baby 40 gr
- un cucchiaino di semi di lino
- 100 ml latte di mandorla
- frutti di bosco misti
- eritriolo se gradito.

In un pentolino scaldare il latte di mandorla, aggiungere l'avena e far assorbire quasi tutto il latte. Spegnere il fuoco. Aggiungere i semi di lino.

In una padella fare appassire i frutti di bosco con un pochino di acqua e volendo con dell'eritriolo per dolcificare.

Disporre in un bicchiere l'avena con il latte e coprire con i frutti di bosco.

Riporre in frigo per tutta la notte. La mattina lasciare fuori frigo per 5/10 minuti e gustare!!!

Benefici: Ricco di fibre e antiossidanti. Aiuta a regolare l'intestino e ridurre il gonfiore addominale. Dona un pelle più luminosa.





Smoothie verde con avocado e spinaci

INGREDIENTI:

- mezzo avocado
- un mazzetto di spinaci
- una banana
- 150 ml di latte di
cocco
- un pezzetto di zenzero
fresco



Frullare tutti gli ingredienti. Aggiungere ghiaccio, se gradito.

**Benefici: Detossinante e antinfiammatorio. Dona energia e
favorisce la diuresi e il
buon transito intestinale.**





Toast di segale con hummus



INGREDIENTI:

- 2 fette di pane di segale
- 80 grammi di ceci
- un cucchiaino di tahina
- un cucchiaio di semi di canapa,
- olio evo
- succo di limone
- sale.



Frullare insieme i ceci, un filo d'olio, un cucchiaio di tahina, un cucchiaio di succo di limone, un filo d'acqua, un pizzico di sale.
Tostare il pane, disporre l'hummus sulle fette, guarnire con i semi di canapa.

Benefici: Ricco di ferro e fibre. Molto saziante.





Chia pudding al cacao & arancia

INGREDIENTI:

- 20 grammi di semi di chia
- 150 ml di latte di mandorla
- 10 grammi cacao crudo
- due cucchiai di yogurt greco
- scorza d'arancia bio.

La sera prima della tua colazione versa i semi di chia in un bicchiere di latte di mandorla.

Aggiungere il cacao crudo in polvere, mescolare e disporre in frigorifero fino alla mattina successiva quindi guarnire con lo yogurt e la scorza di arancia.

Benefici: Ricco di omega-3 e magnesio. Combatte l'infiammazione e migliora l'umore! :-)



Yogurt di cocco con mirtilli e curcuma

INGREDIENTI:

- 100 grammi di yogurt di cocco**
- 40 grammi di mirtilli**
- un cucchiaino di curcuma**
- un pizzico di pepe nero**
- un cucchiaino di miele grezzo.**

Unire gli ingredienti. Gustare. Non devi fare altro!

Benefici: Antiossidante e antibatterico. Favorisce una pelle sana e un intestino equilibrato.



Frittatina di albumi con zucchine e basilico

INGREDIENTI:

- 2 albumi
- 1 zucchina grattugiate
- basilico fresco
- olio EVO
- un pizzico di sale.



In una ciotola sbattere gli albumi con le zucchine grattuggiate e del basilico fresco a pezzetti e il sale.

Ungere una padella con olio evo e cuocere a fuoco basso da entrambi i lati.

Gustare.

Benefici: Ricca di proteine e povera di grassi e carboidrati.

Molto saziente.



Crema di quinoa dolce con pera e cannella

INGREDIENTI:

- 40 grammi di quinoa
- 100 ml di latte di mandorla
- mezza pera
- cannella,
- un cucchiaino di zucchero o di eritriolo.



Sciacquare la quinoa sotto l'acqua corrente. Metterla in un pentolino con 100 ml di acqua.

Disporre sul fuoco finché l'acqua non sarà assorbita.

Fate freddare la quinoa.

In un frullatore frullare la pera con il latte vegetale, la cannella e lo zucchero o eritriolo.

Unire la quinoa freddata.

Riporre in frigo fino alla mattina successiva. Gustare dopo circa 5 minuti fuori frigo.

Benefici: Alto contenuto proteico vegetale. Molto saziante, riduce la fame nervosa.

Pancake di mandorla con mela e mandorle

INGREDIENTI:

80 grammi di farina di mandorle-
mela grattugiata
-1 uovo (o 2 albumi),
-mandorle tritate
-un cucchiaino di burro chiarificato.

In una ciotola mescolare la farina di mandorle, l'uovo e la mela grattugiata (strizzata benissimo in un panno).

Ungere una padella con un po' di burro chiarificato. Con un piccolo mestolo dosare l'impasto relizzando il numero di pancake

desiderato. Cuocere a fuoco basso voltando ogni pancake non appena sulla superficie compaiono piccole bolle.

Fare freddare e guarnire con le mandorle tritate.

Benefici: antinfiammatoria e molto saziente.





Budino proteico alla vaniglia con kiwi e semi di zucca

INGREDIENTI:

- 40 grammi di proteine vegetali in polvere alla vaniglia
- 100 grammi di yogurt di cocco o mandorla
- un kiwi a pezzetti
- semi di zucca.

**Mescolare lo yogurt con le proteine in polvere.
Riporre in frigo per almeno un'ora.**

Guarnire con il kiwi e i semi di zucca.

Benefici: Saziante e ricco di zinco. Aiuta nella rigenerazione cellulare e nel controllo dell'appetito.

Overnight oats al tè matcha e lamponi

INGREDIENTI:

- 40 grammi di fiocchi di avena baby
- 100 ml latte di avena
- un cucchiaino di polvere di tè matcha
- lamponi freschi
- un cucchiaino di miele.

A fuoco lento fare assorbire quasi tutto il latte ai fiocchi di avena.

Nel frattempo sciogliere il matcha in poca acqua calda mescolando rapidamente con un cucchiaino.

Una volta sciolto unirlo ai fiocchi e al latte e mescolare. Versare il composto in un bicchiere e riporre in frigo per tutta la notte.

La mattina guarnire con i lamponi e con il miele.

Benefici: Energizzante e antiossidante.



Pancake mandorla cocco e mirtilli

INGREDIENTI:

- 50 grammi di farina di mandorla
- 30 grammi di farina di cocco
- un uovo (o due albumi)
- mirtilli a piacere.

A fuoco lento fare assorbire quasi tutto il latte ai fiocchi di avena.

**Nel frattempo sciogliere il matcha in poca acqua calda
mescolando rapidamente
con un cucchiaino.**

**Una volta sciolto unirlo ai fiocchi e al latte e mescolare.
Versare il composto in un bicchiere e riporre in frigo per tutta
la notte.**

La mattina guarnire con i lamponi e con il miele.

Benefici: Energizzante e antiossidante.



Coppetta di kefir con mango e semi di chia

INGREDIENTI:

- 150 ml di kefir
- mango a cubetti
- 20 grammi semi di chia
- cocco grattugiato.

**Unire il kefir con i semi di chia in un bicchiere.
Lasciare in frigo tutta la notte.
La mattina guarnire con il mango a cubetti e il cocco
grattugiato.
Gustare!**

**Benefici: Supporta la flora intestinale. Molto saziante e
freschissima.**



Toast di mandorle dolce con crema di mandorle e more

INGREDIENTI:

- 80 grammi di farina di mandorle**
- 100 ml di albumi**
- crema di mandorle senza zucchero**
- more fresche**
- burro ghee qb.**

**Mescolare la farina con l'albumi.
Cuocere in padella unta con un po' di burro ghee, a fuoco
basso due dischi di egual
misura di composto voltandoli non appena
in superficie compaiono delle bollicine.
Guarnire con la crema di mandorle e le more e disporre i
dischi l'uno sull'altro.
Gustare!**

Benefici: saziente, proteica, appagante.

Frullato fragole & basilico

INGREDIENTI:

- Fragole fresche 80 grammi
- basilico due foglie
- 150 ml di latte di mandorle o cocco o soia
- semi di lino 10 grammi.

Frullare tutti gli ingredienti insieme.

Aggiungere ghiaccio a piacere. Gustare.

Benefici: Rinfrescante e antiossidante. Ottimo per sgonfiare e depurare.



Crepes di farina di ceci con avocado

INGREDIENTI:

- 100 grammi di farine di ceci
- 200 ml circa di acqua
- mezzo avocado
- limone e olio EVO
- pepe, sale a piacere.

Unire la farina all'acqua, con il pepe un pizzico di sale e un filo d'olio.

Cuocere le crepe a fuoco basso in una padella unta con burro ghee.

Guarnire con avocado a fette, olio, limone e sale.

Benefici: Ricche di proteine vegetali e fibre. Alto potere saziente.



Parfait ai lamponi e semi di girasole



INGREDIENTI:

- Yogurt di soia o di
cocco
- lamponi
- semi di girasole
- fiocchi d'avena
baby aromatizzati alla
vaniglia o al biscotto.

Mescolare insieme lo yogurt, l'avena e i lamponi sminuzzati
schiacciati con una
forchetta.

Riporre in frigo per tutta la notte.

La mattina guarnire con i semi di girasole.

Benefici: Ricco di vitamina E e antiossidante. Favorisce la
luminosità della pelle.

Pudding di amaranto e banana

INGREDIENTI:

- Amaranto soffiato
- banana matura
- latte di mandorla
- cannella.

**Frullare la banana con il latte.
Aggiungere l'amaranto soffiato.
Mescolare e guarnire con la cannella.**

**Benefici: Fonte di proteine complete e magnesio. Calma
l'infiammazione.**



Barrette fatte in casa

avena e zenzero

INGREDIENTI:

- Avena in fiocchi baby 80 grammi
- farina di avena 80 grammi
- 5 datteri grandi
- zenzero fresco qb
- 80 grammi di mandorle
- 20 grammi di olio di cocco
- 20 grammi di burro di mandorle
- un cucchiaino di cannella.

Frullare tutti gli ingredienti in un mixer mentre si preriscalda il forno a 180 gradi.

Rivestire una teglia di 20 cm di diametro con carta da forno. Distribuire il composto nella teglia schiacciando bene con un cucchiaio.

Inforpare per circa 25 minuti.

Una volta sforato praticare dei tagli per formare le barrette e fare freddare.

Porzionare le barrette e conservare in frigo (si conservano anche per 10 giorni)

Benefici: Stimolano la digestione, saziano moltissimo e non gonfiano.



1 toast di pane di segale, mezzo avocado e semi di lino e di zucca

INGREDIENTI:

- una fetta di pane di segale
- un uovo
- mezzo avocado
- un cucchiaino di burro ghee
- un cucchiaino di semi di lino,
- un cucchiaino di semi di zucca
- olio evo e sale qb.

Tostare il pane. Strapazzare l'uovo in padella con un po di burro ghee.

Affettare l'avocado e disporre le fettine sul pane tostato.

Sovrapporre l'uovo e condire con olio e sale.

Benefici: Fonte di grassi buoni, proteine e calcio. Aiuta l'equilibrio ormonale.



Smoothie viola con cavolo rosso e mirtilli

INGREDIENTI:

- cavolo rosso a piacere**
- 30 grammi di mirtilli**
- una mela verde**
- acqua di
cocco.**

**Frullare tutti gli ingredienti insieme.
Aggiungere ghiaccio a piacere.**

**Benefici: Antinfiammatorio e drenante. Ricco di vitamine.
Freschissimo.**



LISTA DELLA SPESA ANTINFAMMATORIA

CEREALI E FARINE



- **avena in fiocchi baby**
 - **pane di segale**
- **farina di mandorle**
 - **farina di avena**
 - **farina di cocco**

SEMI, FRUTTA SECCA E BURRI



- **semi di lino**
- **semi di canapa**
 - **semi di chia**
 - **semi di zucca**
 - **mandorle**
- semi di girasole**
 - **cocco rapè**
- **burro di mandorle**
 - **burro ghee**

FRUTTA E VERDURA



- **frutti di bosco misti**
 - avocado
 - spinaci
 - banane
- **zenzero fresco**
 - arance
 - mirtilli
 - zucchine
 - pere
 - mele
- **kiwi**
- **lamponi**
- **mango**
- **more**
- **fragole**
- **basilico**
- **limone**
- **datteri**
- **cavolo rosso**
- **mele verdi**

LATTICINI E ALTERNATIVI



- latte di mandorla
- latte di cocco
- latte di avena
- yogurt greco
- yogurt di cocco
- yogurt di cocco o mandorla
- kefir
- yogurt di soia
- proteine vegetali in polvere alla vaniglia o al biscotto

DOLCIFICANTI E SPEZIE:



- curcuma
- pepe nero
- miele grezzo
- cannella
- eritriolo
- tè matcha

LEGUMI E DERIVATI



- ceci
- farina di ceci

ALTRO



- cacao crudo
- albume in bruco
 - uova
 - olio evo
 - sale
- acqua di cocco
- olio di cocco
- eritriolo

ATTENZIONE:

Non sono una nutrizionista, sono semplicemente appassionata di cucina sana e antinfiammatoria. Le mie ricette vanno pertanto prese come spunto per realizzare pasti sani e gustosi. Se hai esigenze specifiche o carenze di nutrienti o patologie di qualunque genere, rivolgiti sempre ad un medico! Io soffro di linfedema e lipedema e sono allergica al nichel, tuttavia nelle mie ricette troverai ingredienti che non sono nichel free poiché negli anni ho potuto reinserirli a piccole dosi e saltuariamente, nella mia alimentazione. Tutte le mie colazioni sono antinfiammatorie e perfette da inserire in una alimentazione mirata a ridurre l'infiammazione.

Se sei allergica al nichel o ad altri ingredienti consultati con il tuo medico per apportare alle mie ricette le modifiche opportune.



LA PLAYLIST del risveglio

Norah Jones – Sunrise

Lana Del Rey – Love

Alicia Keys – Girl on Fire (acoustic version)

India.Arie – Video

Corinne Bailey Rae – Put Your Records

Dua Lipa – Levitating

Beyoncé – Love On Top

Taylor Swift – You Belong With Me (Taylor's Version)

Sia – Cheap Thrills

RAYE – Call On Me

Shakira – Try Everything

Florence + The Machine – Dog Days Are Over

Miley Cyrus – Flowers

Jessie Ware – Free Yourself

Katy Perry – Roar