

Come preparare la crema Budwig per una colazione sana



Moltissimi italiani saltano questo pasto, nonostante sia risaputo che fare una colazione sana sia uno dei segreti per avere un'alimentazione corretta e un metabolismo funzionante. Abbiamo pensato allora di condividere con te la ricetta della crema Budwig: un'idea semplice, veloce e gustosa, perfetta per alzarti dal letto volentieri!

Secondo i nutrizionisti la colazione dovrebbe apportare almeno il **20% delle calorie giornaliere**.

Tra gli alimenti consigliati da utilizzare ci sono **frutta, pane integrale e marmellata, frutta secca, latte o yogurt**. Promosso anche il **cioccolato fondente** per i più golosi, da consumare in quantità limitate, fonte di ferro, fosforo, potassio, metilxantine e una buona dose di antiossidanti.

Uno dei piatti più completi per la colazione è proprio la crema Budwig: ti spieghiamo perché e come prepararla.

La crema Budwig

Nasce con il cosiddetto **metodo Kousmine**, un regime alimentare che prende il nome dalla Dottoressa che lo mise a punto, e **nutrizionalmente** rappresenta una **colazione da manuale**.

In effetti, in questo piatto, troviamo una **combinazione di ingredienti** che permette all'organismo di avere tutto ciò di cui ha bisogno e di affrontare la giornata con la giusta energia:

- gli **omega 3 e 6**, nei semi oleosi e nell'olio di lino,
- le **proteine**, in ricotta, yogurt o tofu,

- i **sali minerali**, nella banana e nella frutta,
- i **carboidrati a rilascio lento**, nei cereali integrali,
- le **vitamine**, nel succo di limone e nella frutta.

Vediamo allora di quali **ingredienti** hai bisogno:

- 2 cucchiaini di olio di semi di lino
- 1 cucchiaio di cereali integrali: preferisci avena, riso, orzo, grano saraceno
- 2 cucchiaini di semi oleosi: come zucca, girasole, noci, [Mandorle](#), nocciole, [Semi di Chia](#)
- 2 cucchiai di yogurt o ricotta, o per la variante vegan si può utilizzare il tofu
- 1/2 limone (succo)
- 100 gr di frutta di stagione: puoi scegliere un solo tipo di frutta o mischiare i tuoi preferiti
- 1 banana matura

La **preparazione** richiede l'uso di un **mixer**:

1. Macina finemente semi oleosi e cereali integrali.
2. Frulla a parte gli altri ingredienti. Se preferisci, puoi lasciare la frutta a pezzi e aggiungerla alla fine.
3. Unisci tutto ad ottenere una crema omogenea.

Si consiglia di preparare e mangiare subito il piatto per poter godere del massimo dei benefici. Per un pasto davvero salutare puoi accompagnare la crema con un té verde o, se preferisci, con un [succo di Aloe Vera](#).

Il grande vantaggio di questa ricetta, oltre ai vantaggi nutrizionali, sta nel fatto che si avverte una piacevole **sensazione di sazietà**. Il che permette di coprire l'intera mattinata, senza snack e pasti poco sani, per arrivare direttamente al pranzo.

Ti segnaliamo che la crema Budwig ha anche una variante salata: presto ti daremo qualche dritta per preparare un piatto buonissimo!
Intanto puoi sbizzarrirti a creare le tue ricette con i nostri prodotti per la [Cucina](#).