



Rusticotte Balocco
Con 5 cereali (farro, avena, orzo, segale e frumento), zucchero di canna, latte fresco italiano Alta Qualità e arricchite con semi di chia, lino e girasole. Ricche di fibra e fonte di Omega-3.

“ Il lavoro rende i giorni prosperi, il vino le domeniche felici. ”

CHARLES PIERRE BAUDELAIRE

BB Burger by Risoli

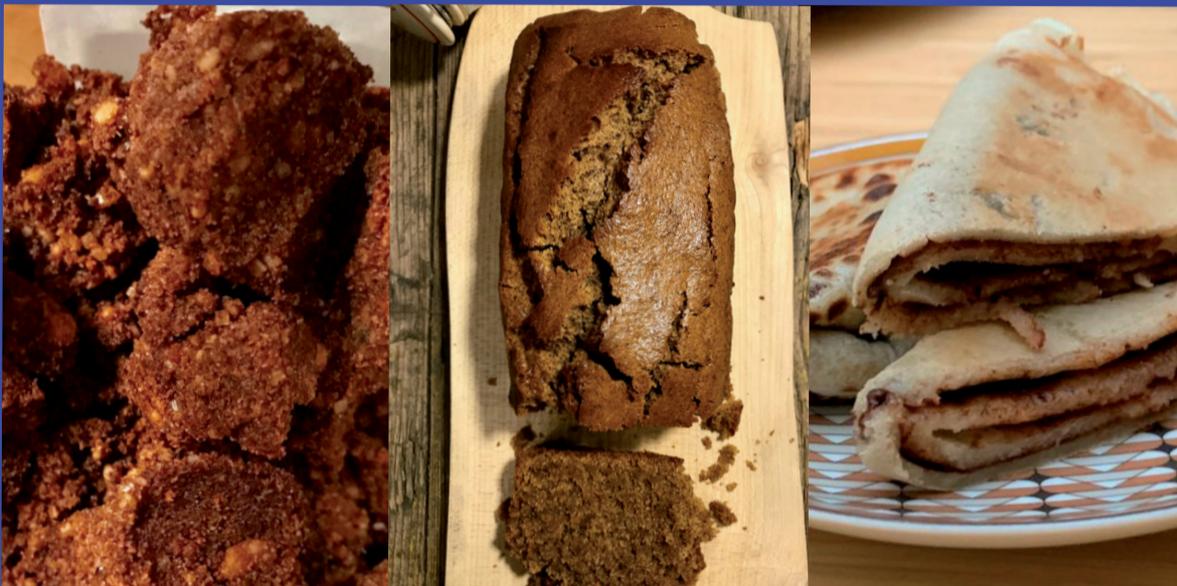
Piastra per hamburger in alluminio ad alto spessore e rivestimento antiaderente.

BB Burger è ideale per la preparazione di deliziosi burger, english breakfast e non solo.



CURIOSITÀ Sette milioni di italiani non fanno la prima colazione, ma cresce anno dopo anno il numero di quelli che la fanno bene e con il giusto apporto calorico.

LA COLAZIONE PERFETTA PER OGNI OCCASIONE LAVORATIVA



La colazione, si sa, è fondamentale per iniziare la giornata al meglio. Anche e soprattutto se si tratta di una giornata lavorativa a casa, dove i fornelli sono a portata di mano. Ma esiste la colazione perfetta per affrontare una particolare situazione lavorativa? InfoJobs, piattaforma per la ricerca di lavoro online, lo ha chiesto a Marco Bianchi, celebre ed eclettico food mentor portavoce della sana e corretta alimentazione. E insieme hanno dato vita a un progetto speciale, che ricorda l'importanza della prima colazione, declinandola in diverse versioni sane, gustose ed efficaci per i diversi impegni lavorativi.

Crumble per il colloquio

Ai colloqui siamo sempre un po' agitati, ma dobbiamo essere anche attenti e concentrati, soprattutto se davanti ad un monitor. Ecco perché il consiglio è una colazione con il crumble di nocciole e cacao: la frutta secca in generale ci regala sali minerali, come il fosforo, il calcio e il ferro che permettono di avere maggiore attenzione.

In abbinata una cioccolata calda (meglio con cioccolata fondente), perché la teobromina, insieme al mix di magnesio e cacao, ha un effetto calmante che donerà un pensiero positivo e ci farà affrontare il colloquio con più tranquillità. E' preferibile latte delattosato, perché si è osservato che i troppi zuccheri fermentano nel nostro intestino, quindi meglio limitarne il consumo.

Plumcake per la riunione

Alle riunioni di lavoro servono attenzione e concentrazione, bisogna essere al 100%, quindi assolutamente caffè, fino a 4 tazzine al giorno va benissimo, ma senza zucchero. Se non si riesce senza zucchero, piuttosto impariamo a masticare un pezzettino di cioccolato fondente (anche 60-70% va benissimo) insieme alla nostra tazzina di caffè.

Oppure utilizziamo il caffè anche nelle nostre preparazioni, come ad esempio questo plumcake!

Crepe per avere l'aumento

Per chiedere un aumento abbiamo bisogno di caffè e di energia.

Un'energia positiva, che proviene da una fonte di fibre: tutto ciò che è integrale nutre di più il nostro organismo.

Inoltre, andiamo a riempire la nostra crepe con una crema spalmabile o con una confettura, perché abbiamo comunque bisogno di zuccheri per essere sempre sul pezzo. Non dimentichiamoci del latte macchiato, con caffè e latte delattosato per restare svegli e reattivi.

7 CIBI DA SMART WORKING

Azzerata la canonica vita d'ufficio; a rimpiazzarla lo smart working, che ha trasformato salotti, cucine e camere da letto in postazioni virtuali da cui inviare e-mail, incontrare clienti e colleghi, mettere a punto presentazioni e fare consulenze.

L'alimentazione è un alleato fondamentale di questa nuova routine ed è importantissima per aiutarci a mantenere un equilibrio da un punto di vista tanto fisico quanto psicologico. Le lunghe ore di concentrazione, spesso in totale solitudine, possono infatti portare a improvvisi momenti di "crollo" dell'umore e la buona volontà. Per prevenirli, Paola Di Giambattista, la Healthy Food Specialist consiglia in particolare sette alimenti (tutti vegetali) da integrare in questo periodo per mantenere alti i livelli di energia. Basta trovare il giusto modo di ricettarli.

Pistacchio

Come la frutta secca più in generale, dà una rapida sferzata di energia senza appesantire. "Non tutti sanno che consumare pistacchi (in dosi ragionevoli) aumenta il livello di antiossidanti, che hanno un effetto protettivo sulla salute cognitiva e sul sistema circolatorio; anche quest'ultimo è particolarmente messo alla prova in questo periodo in cui le possibilità di movimento sono limitate e si tende a stare seduti per la stragrande maggioranza della giornata", spiega Di Giambattista.

Cannellini

Noti come "la carne dei poveri", questi legumi nutrienti ed energizzanti sono un ottimo espediente per preparare dolci capaci di soddisfare il palato mantenendo sotto controllo il livello di glicemia.

Carote

Universalmente note per il loro bassissimo apporto calorico e per il loro elevato contenuto di vitamine e betacarotene. Quest'ultimo è precursore della vitamina

A (o retinolo), benefica per la pelle e gli occhi, costantemente affaticati dai monitor di pc e smartphone.

Avocado

Il frutto più modaiolo e fotografato degli ultimi anni ha ottime proprietà elasticizzanti e garantisce un elevato apporto di fibra e grassi monoinsaturi. Bisogna ricordare che trascorrere giornate intere immobili davanti al computer impigrisce anche l'intestino, che va stimolato grazie ad acqua, movimento e fibre. L'avocado da qualche anno viene prodotto anche nel sud Italia con qualità eccellente.

Cacao

Che libera serotonina (il cosiddetto "ormone del buonumore") e, viceversa, tiene a bada gli eccessi di adrenalina dovuti allo stress (da lavoro e da reclusione).

Banana

Per il suo elevato contenuto di magnesio. Questo prezioso minerale, stimola la produzione di serotonina, stabilizza il tono dell'umore e quindi placa i picchi di stress legati al sovraccarico di stimoli digitali.

Cavolfiore

Aiuta a disintossicare il corpo dalle scorie e serve anche a liberare la mente dalle preoccupazioni più insidiose, lasciando più spazio alla creatività e all'intuito".

