

# Colazione proteica: tutto quello che c'è da sapere per rimanere in forma

La colazione è il pasto più importante della giornata. Lo è ancor di più per gli sportivi che hanno bisogno della giusta carica per affrontare una giornata carica di allenamenti ed impegni.

Nel corso degli ultimi anni sempre più persone, sportivi e non, hanno scoperto i benefici di una colazione proteica che offre la possibilità di assumere proteine già ad inizio giornata in modo da sentirsi meno stanchi col passare delle ore e da migliorare anche il nostro umore.

La colazione proteica è una colazione molto bilanciata che prevede l'assunzione di carboidrati, grassi ed una quota proteica maggiore rispetto a quanto avviene nella dieta mediterranea.

Come sappiamo le proteine sono macronutrienti indispensabili per il nostro organismo in quanto vengono utilizzate dal nostro corpo per sintetizzare altre proteine, enzimi ed altri componenti fondamentali per il corretto funzionamento delle cellule del nostro corpo.

Secondo gli esperti gli adulti dovrebbero assumere circa 0,90 grammi di proteine per ogni chilo di peso corporeo al giorno. Inoltre per stare in salute e mantenersi in forma ogni pasto dovrebbe contenere una buona dose di proteine, sin dal mattino. È per questo che sempre più spesso si vanno ad introdurre alimenti come le creme proteiche ad inizio giornata, ricche appunto di proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali. Si tratta dunque di prodotti realizzati proprio per darci la possibilità di introdurre già a colazione la giusta dose di proteine di cui abbiamo bisogno.

Le creme proteiche hanno visto crescere in maniera importante il proprio mercato nel corso degli ultimi mesi e Foodspring si pone come uno dei player più apprezzati ed affidabili del settore. Inoltre grazie al [codice sconto foodspring](#) è possibile ottenere un ulteriore sconto sull'acquisto delle creme proteiche e degli altri prodotti disponibili.

I prodotti offerti da foodspring vengono realizzati con prodotti biologici che comprendono, tra le altre cose, carboidrati, fibre e proteine.

Come sostenuto dagli esperti di alimentazione le proteine ci consentono di non soffrire di attacchi di fame improvvisi durante l'arco della giornata. Ciò ci tiene alla larga dagli spuntini extra che fanno male alla nostra salute ed alla nostra linea. Le creme proteiche sono inoltre molto gustose e si possono gustare sui pancake proteici, su una fetta di pane di segale oppure sulle fette biscottate per iniziare la giornata nel miglior modo possibile. Da abbinare, ovviamente, ad un bicchiere di latte – importante per l'apporto di calcio – oppure ad una buona spremuta di arancia che garantisce il giusto apporto di Vitamina C, indispensabile in questo periodo.