

# HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

APERITIVO IN FARMACIA



## COLAZIONE N°1 TONO ED ENERGIA

### *Ingredienti*

Yogurt di soia con un cucchiaino di polvere di açai  
Mix di bacche (goji, cranberry, alchechengio) o frutta fresca  
Un bicchiere di succo di mela rossa bio

## COLAZIONE N°2 RICOSTITUENTE

### *Ingredienti*

Latte vegetale di mandorla (o riso)  
Farina di canapa, 2 cucchiaini da frullare con il latte  
Bacche o frutta fresca  
Un bicchiere di succo di melone bio  
Cannella in polvere

## COLAZIONE N°3 PER LA CONCENTRAZIONE

### *Ingredienti*

Yogurt di soia  
Cupuacu in polvere  
Mix di bacche o frutta fresca  
Un bicchiere di succo di anguria

Tutte le colazioni possono essere accompagnate da:  
Pane ai cereali integrali a lunga lievitazione o gallette di riso  
con marmellata biologica o crema di nocciole o hummus