

PURSES & I

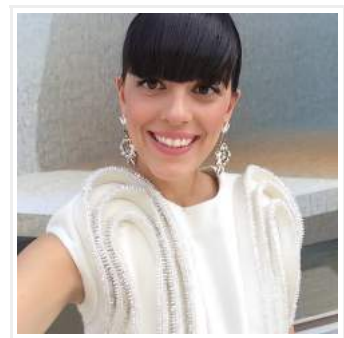
by Laura Comolli

COSA MANGIO IN UN GIORNO: LE MIE ABITUDINI ALIMENTARI

📍 TORINO / 31 MAR 2016



About



Laura Comolli nasce a Torino nel 1987 e,

nonostante una Laurea con il massimo dei voti in Giurisprudenza, alla toga preferisce outfit eleganti e chic, che condivide quotidianamente all'interno di Purses&I, uno dei blog di fashion e lifestyle più seguiti in Italia.

CONTINUA A LEGGERE

IT

EN

Cosa mangio in un giorno

Follow Me

Cosa mangio in un giorno. Una delle domande che mi sento fare più spesso ultimamente. **Tu cosa mangi in un giorno?** Come ti tieni in forma? Eccomi qui oggi a “svelare” tutto, ma proprio tutto, quello che mangio e bevo in una delle mie giornate. Una di quelle in cui sono a casa mia, a Torino. **Le mie abitudini alimentari**, come potrete notare a breve, sono abbastanza semplici. Preferisco cibi freschi, crudi, tanta frutta e verdura, carboidrati e proteine, quelle di origine animale non tutti i giorni. La carne non mi piace moltissimo, mentre il pesce lo mangio un po' più spesso. Da brava italiana adoro la pizza, soprattutto quella fatta a mano dalla mia mamma!

Cosa mangio in un giorno: le mie abitudini alimentari



COLAZIONE

Açaí bowl. Di base è un **frullato di frutta**, che scelgo in base alle disponibilità di stagione e del momento. Ultimamente mi trovo a mixare spesso una manciata di **fragole o mirtilli con mezza banana**, aggiungendo un bicchiere di **latte di mandorle**. Oppure, se ho freddo, come base preparo un **porridge** con **fiocchi d'avena e latte di mandorle**, in parti uguali, che faccio rapprendere a fuoco medio in un pentolino. Come **topping** mi sbizzarrisco a seconda della voglia del giorno. Frutta fresca, cereali tipo granola, frutta

FOLLOW ME



 CONTACT ME

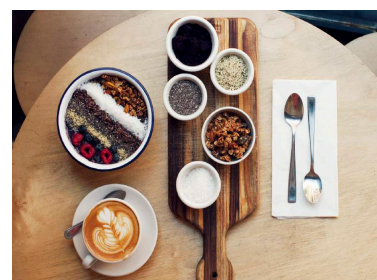
Partners



New video



Last post



secca... Solitamente aggiungo anche le **bacche di Açai**. Un frutto che ho letto essere estremamente ricco di antiossidanti, vitamine e minerali. Ma non solo: è famoso per favorire il mantenimento del peso, proteggere la pelle, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e prevenire lo sviluppo di certi tipi di cancro. Non so se e quanto sia vero, ma il gusto mi piace e le aggiungo volentieri. Questo pasto mi sazia e mi mantiene tale fino a pranzo!



SPUNTINO

Solitamente a metà mattina mi prendo una pausa per prepararmi un altro **smoothie**, ma questa volta aggiungendo anche la verdura. Mi rende più energica, più sveglia e più ricettiva. Come ingredienti scelgo tra quello che ho a disposizione tra **foglie di cavolo, carote, mela, banana, cocco, ananas, arance, kiwi**. Aggiungo **latte di mandorle o acqua di cocco** e, grazie al consiglio della mia amica Flora, anche un pezzetto di **radice di zenzero** (dalle grandissime proprietà curative: è stimolante, digestivo e antinfiammatorio).

COSA MANGIO IN UN GIORNO: LE MIE AB...



CAMBIO DI STAGIONE: COME ORGANIZZAR...



MODA PRIMAVERA ESTATE 2016: LA TEND...



KARTELL + N° 21: I SANDALI KNOT PE...



SMALTI PRIMAVERA 2016: I 6 COLORI D...



ABITI IN PIZZO: ACCESSORI DA ABBINA...



PRANZO

Per pranzo solitamente abbiniamo una **crema di verdure o di fagioli, lenticchie o ceci** a un **toast all'avocado** (da quando l'ho mangiato a New York per la prima volta, non posso più farne a meno!). E' facilissimo da preparare: basta schiacciare dell'avocado maturo al punto giusto, aggiungere qualche goccia di lime e poi, a piacere, pomodorini, salmone oppure cubetti di parmigiano o prosciutto. In alternativa mangio un **piatto di pasta** (spaghetti, i miei preferiti) al sugo oppure una bella **insalata!**



Popular



VESTITO VINTAGE ANNI '70: COME REND...



SCARPE GLITTER CON IL TACCO: LA MOD...



GONNA MIDI: OUTFIT DAL SAPORE VINTA...



STRINGATE NERE A PUNTA: LE SCARPE D...

Shop on my DEPOP



MERENDA

Se mi seguite su Snapchat @lauracomolli, già saprete quanto vado matta per le **barrette Raw Bite**! Sono lo spuntino perfetto: a base di frutta fresca e secca (datteri), naturale, biologico, senza lattosio, gluten-free, vegano e crudista (per le interessate!). L'esercito Danese le ha scelte come pasto grazie all'elevatissimo potere nutritivo ed alla stabilità alle basse temperature... Sono davvero uniche nel loro genere! Le mie preferite sono quelle **marroni** (cacao, mandorle e anacardi) e quelle **rosa** (cacao, mandarle e semi di zucca).

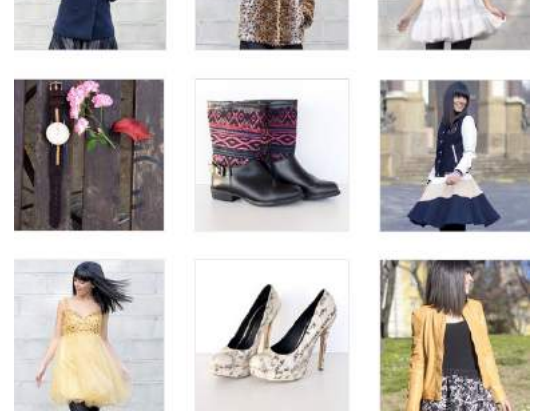


CENA

Pizza! Quella della mia mamma... La ricetta segreta del suo impasto è usare il lievito madre (non le dite che ve l'ho svelato)! Spesso e volentieri la mangio con le **acciughe**, le **olive** oppure con **rucola, crudo e scaglie di grana**! Solitamente non la mangio più di una volta alla settimana, e le altre sere opto per **carne, pesce** (adoro il sushi), **legumi o comunque proteine**.

Tutto questo è quello che io mangio in un giorno! Solitamente cerco di rispettare la mia tabella di marcia di 5 pasti al giorno per mantenere attivo il metabolismo, oltre a bere tanta acqua. Voi invece? Abbiamo gli stessi "gusti"?

Spero che le mie ricette vi possano essere utili e vi auguro un buonissimo giovedì!



Archives

Select Month



ULTIMI POST | LATEST POST

[Cambio di stagione: come organizzare l'armadio](#)

[Moda primavera estate 2016: La tendenza del giallo](#)


[Kartell + N° 21: I sandali Knot per la primavera 2016](#)

 Facebook 18

 Twitter

 Google

 Pinterest

 Tumblr

Related Posts:



**Le mie scarpe
autunno inverno**



**Dieta detox dopo
le feste: Come**



**Parigi in 3 giorni:
Cosa vedere,**



**Un poncho in
cashmere in un**

← CAMBIO DI STAGIONE: COME
ORGANIZZARE L'ARMADIO

3 COMMENTS



sss
says:
Mar

se una barretta cosa 2,49 euro devono essere
straordinarie .-.



Lo sono per davvero!

Reply

Laura says:

Mar 31, 2016 at
17:01



serenazaccaria says:

Apr 01, 2016 at
09:26

Ciao! Io mangio più o meno le stesse cose, però forse esagero troppo con la frutta. Faccio pattinaggio 3 volte a settimana e a volte mi capita di svenire per cali di zuccheri... dato che ho visto in un altro post che hai detto che anche tu soffri di cali di zuccheri, potresti darmi qualche consiglio? Grazie mille!

Reply

LEAVE A REPLY



FACEBOOK | 44.338



INSTAGRAM | 102,686



TWITTER | 18

