



Festo, Prodotto, Luogo, N

-  [Filiati](#)
- [Orario di apertura, Indirizzo](#)
-  [Lista della spesa](#)
- [Mostra elenco](#)

X



- **M**  
[Gestisci il Migros Account](#)

-  [Logout](#)

**M**  
Accedi

X



- **M**  
[Gestisci il Migros Account](#)

-  [Logout](#)

|

- [Home](#)
- [Azioni](#)
- [Assortimento](#)
- [Shop Vini](#)
- [Sostenibilità](#)
- [Su di noi](#)
- [Servizi](#)

Menu |

- [Panoramica](#)
- [Fondue & Raclette](#)
- [Frutta & verdura](#)
- [Prodotti IP-SUISSE](#)
- [Vino e champagne](#)
- [Superalcolici](#)
- [Sigari](#)
- [Hit del tabacco](#)

- [Standard di qualità](#)
- [I risultati del test](#)
- [Label](#)
- [Scorte d'emergenza](#)
- [Denner Guida dei vini](#)

Fondue &amp; Raclette

Fondue & Raclette  
Niente rende l'autunno più accogliente di una bella raclette o di una cremosa fonduta.

Hit del tabacco

Hit del tabacco  
Da Denner trovate un'ampia scelta di prodotti del tabacco.

- [Tutto per il futuro](#)
- [L'impegno di IP-SUISSE](#)

- [Rapporto di Sostenibilità](#)
- [goodbag](#)
- [Too Good To Go](#)

L'impegno di IP-SUISSE

L'impegno di IP-SUISSE  
Sono finiti i tempi in cui nel discount andava bene quanto di più economico ci fosse.

Rapporto di Sostenibilità

Rapporto di Sostenibilità  
Il Rapporto di Sostenibilità 2023 è pronto qui per il download

- [Indipendente con Denner](#)
- [Jobs da Denner](#)

- [Pubblicità attuale](#)
- [In merito a Denner](#)
- [Denner cerca nuovi locali](#)

Pubblicità attuale

[Pubblicità attuale](#)  
[Porta a casa di più](#)  
[In merito a Denner](#)

[In merito a Denner](#)  
[Il terzo rivenditore di generi alimentari della Svizzera in sintesi.](#)

- [Servizio clienti Denner](#)
- [Newsletter](#)
- [Le ricette di NOAH Bachofen](#)

- [Abbonatevi al Settimanale Denner](#)
- [Denner App](#)
- [Avviso azione](#)
- [Cruciverba](#)
- [Carte regalo](#)
- [Media](#)
- [Lista della spesa](#)
- [Denner WhatsApp](#)
- [Dichiarazione sulla protezione dei dati](#)

[Le ricette di NOAH Bachofen](#)

[Le ricette di NOAH Bachofen](#)

[Lasagne al forno](#)

[Cruciverba](#)

[Cruciverba](#)

[Vinca una carte regalo Denner del valore di CHF 1000.-.](#)



- [Home](#)
- [Azioni](#)
- [Assortimento](#)
- [Shop Vini](#)
- [Sostenibilità](#)
- [Su di noi](#)
- [Servizi](#)

Assortimento

- [Panoramica](#)
- [Fondue & Raclette](#)
- [Frutta & verdura](#)
- [Prodotti IP-SUISSE](#)
- [Vino e champagne](#)
- [Superalcolici](#)
- [Sigari](#)
- [Hit del tabacco](#)

- [Standard di qualità](#)
- [I risultati del test](#)
- [Label](#)
- [Scorte d'emergenza](#)
- [Denner Guida dei vini](#)

Sostenibilità

- [Tutto per il futuro](#)
- [L'impegno di IP-SUISSE](#)

- [Rapporto di Sostenibilità](#)
- [goodbag](#)
- [Too Good To Go](#)

Su di noi



- [Indipendente con Denner](#)
- [Jobs da Denner](#)

- [Pubblicità attuale](#)
- [In merito a Denner](#)
- [Denner cerca nuovi locali](#)

Servizi

- [Servizio clienti Denner](#)
- [Newsletter](#)
- [Le ricette di NOAH Bachofen](#)

- [Abbonatevi al Settimanale Denner](#)
- [Denner App](#)
- [Avviso azione](#)
- [Cruciverba](#)
- [Carte regalo](#)
- [Media](#)
- [Lista della spesa](#)
- [Denner WhatsApp](#)
- [Dichiarazione sulla protezione dei dati](#)

-  [Filiati](#)
- [Orario di apertura, Indirizzo](#)
-  [Lista della spesa](#)
- [Mostra elenco](#)

[it]

1. [Servizi](#)
2. Sana bowl proteica

5 04.07.2017

## Sana bowl proteica fatta in casa

Colazione + Ricette Aperitivo & Antipasti Portata principale Dolci Vegan Grigliate Buono e conveniente



Chi cura un'alimentazione sana e di tanto in tanto bazzica i food blog o su Instagram, costaterà che al momento le bowl proteiche fanno molto tendenza. Per chi non sa esattamente di cosa si tratta: «bowl» significa semplicemente «ciotola». Quindi le «bowl proteiche» sono ciotole piene di alimenti ricchi di proteine. Possono essere salate, dolci, con la carne, il pesce o vegane - non sono posti limiti alla fantasia.

Per colazione o a pranzo mi concedo volentieri una bowl proteica con dello yogurt proteico o nella variante vegana con porridge di avena e dopo mi sento bella sazia e piena di energia.

## Perché è importante assumere proteine?

Le proteine svolgono diverse importanti funzioni del corpo umano e favoriscono, tra l'altro, anche l'aumento della massa muscolare, motivo per cui molti amanti della palestra assumono proteine in polvere. Come per tutti gli alimenti, anche per quanto riguarda le proteine bisogna consumarne nella giusta misura. Personalmente preferisco assumere proteine solo da fonti naturali, vale a dire da alimenti freschi. Per le persone che praticano molto sport, le proteine sono una buona fonte di energia e aiutano a tonificare il corpo. Inoltre, dopo aver consumato delle proteine, il senso di sazietà dura più a lungo. Quando ho poco tempo e voglio mangiare qualcosa di buono e veloce che mi mantiene sazia a lungo e che fa bene all'organismo, allora mi preparo una di queste ciotole.

## Ingredienti

- Yogurt proteico (p.es. YoQua di Emmi) o yogurt greco (che però contiene parecchi grassi)
- Banana
- Noci (contengono molte proteine vegetali e acidi grassi preziosi)
- Semi di lino (sono altamente proteici, ma contengono anche molti grassi, pertanto non esagerare)
- Semi di canapa (proteici e molto salutari, possono essere acquistati nei negozi di prodotti bio o dietetici)
- Mirtilli (sono molto sani, considerati spesso come superfood)
- Lamponi
- Semi di girasole (ricchi di acido folico e proteine)
- Tutto ciò che è sano e ti piace
- A piacimento, un po' di miele per dolcificare

## Preparazione

1. Passare la metà dello yogurt con la banana al mixer, dopodiché aggiungere l'altra metà dello yogurt (per aumentare la consistenza).
2. Aggiungere altro a piacimento e gustare.

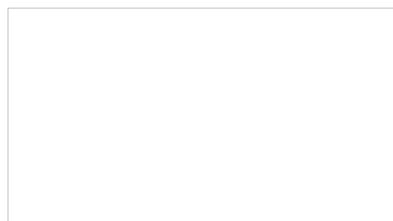
Durata ca. 5-10 minuti

[PDF herunterladen](#)

Filter

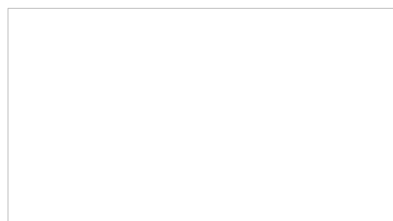
Colazione

## Articoli collegati



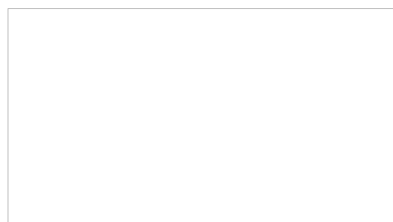
Colazione | 26.03.2024

## [Panini cornetti alla caprese con pesto](#)



Colazione | 19.03.2024

## [Centrifugato energetico di cetriolo, sedano e mela](#)



Colazione | 27.02.2024

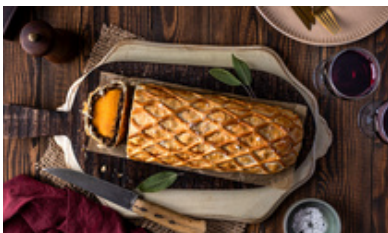
## [Cups di granola con burro di arachidi, banana e cioccolato](#)

## Articoli più recenti



Aperitivo & Antipasti | 24.12.2024

### [Stella di pasta sfoglia con prosciutto cotto e formaggio cremoso](#)



Portata principale | 17.12.2024

### [Filetto di zucca alla Wellington con due tipi di funghi](#)



Aperitivo & Antipasti | 10.12.2024

### [Vin brulé bianco con mele](#)

## Newsletter

Con la newsletter di Denner si rimane sempre aggiornati. Si iscriva adesso!

## Lista della spesa

Crei la sua lista della spesa e la condivida con gli amici.

[Alla lista della spesa](#) Creare una nuova lista della spesa

La filiale Denner vicino a lei



### Acquisti

- [Azioni](#)
- [Assortimento](#)
- [Vini](#)
- [Lista della spesa](#)
- [Avviso azione](#)
- [Newsletter](#)
- [Knaller des Monats](#)

### Aiuto e contatto

- [Servizio clienti](#)
- [Formulario di contatto](#)

### Filiali

- [Tutte le filiali](#)

### Note legali

- [Dichiarazione sulla protezione dei dati](#)
- [Avvertenze legali](#)
- [Impressum](#)

### Concorso

- [Cruciverba](#)
- [Sudoku](#)

### Imprese

- [Chi siamo](#)
- [Sostenibilità](#)
- [Media](#)

### Denner App

Ci segua su social media

Facebook [facebook.com/denner.ch](https://facebook.com/denner.ch)

Instagram [instagram.com/denner\\_schweiz](https://www.instagram.com/denner_schweiz)  
YouTube [youtube.com/c/DennerTicino](https://www.youtube.com/c/DennerTicino)  
LinkedIn [linkedin.com/company/denner-ag](https://www.linkedin.com/company/denner-ag)  
tiktok [www.tiktok.com/@denner\\_ch](https://www.tiktok.com/@denner_ch)

- [De](#)
- [Fr](#)
- [It](#)

×





























































































