

HAI FATTO COLAZIONE?



Latte thè o un bicchiere di acqua servono ad idratare

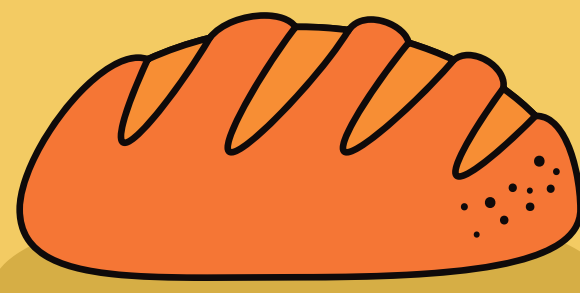
Marmellata, zucchero e miele per addolcire il risveglio



Frutta fresca per fare il pieno di vitamine



cereali biscotti, pane o fette biscottate... per non crollare sul banco



e se fosse salata?

