

ΥΓΙΕΙΝΕΣ & ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ

Το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και αναπόσπαστο κομμάτι μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής.



Πρέπει να αποτελεί περίπου το 25% των ημερήσιων θερμίδων

Η συστηματική κατανάλωσή πρωινού έχει συσχετιστεί:

1. Με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες
2. Πνευματική διαύγεια
3. Καλύτερη συγκέντρωση
4. Μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας & χρόνιων νοσημάτων
5. Καλύτερη απόδοση και διάθεση

Ένα καλό πρωινό σου δίνει την ενέργεια που χρειάζεσαι για όλη τη διάρκεια της ημέρας

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΦΑΩ;

Με 4 δημητριακά: οι υδατάνθρακες αποτελούν τη βασική πηγή ενέργειας που χρειάζεται το σώμα μας.

**ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΚΑΚΑΟ
Ή ΦΡΟΥΤΑ ΟΠΩΣ
CRANBERRY**

Περιέχουν φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου & την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Με κράνμπερι, το οποίο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και ενισχύει την άμυνα του οργανισμού

Με κακάο, το οποίο προσφέρει αντιοξειδωτικά

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Συνδύασε τα Πολυδημητριακά προϊόντα με:



Γιαούρτι, μέλι και καρύδια



Smoothie bowl φράουλας & λιναρόσπορο



Ένα ποτήρι γάλα



Για εσένα που δεν έχεις πολύ χρόνο τα πρωινά σου...μπορείς να τα καταναλώσεις και on the go μαζί με ένα ποτήρι φυσικό χυμό!