

Έξυπνες Ιδέες για πρωινό

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται! Το ρητό λέει «Το πρωί να τρως σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν πρίγκιπας και το βράδυ σαν ασκητής ή σαν φτωχός».



Τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει να τα τρώμε ένα πλούσιο πρωινό. Όταν όμως λέμε πλούσιο δεν εννοούμε πολύ να σκάσω στο φαί. Αν φάω πολύ θα θέλω να κοιμηθώ και δε θα έχω ενέργεια ούτε καθαρό μυαλό. Αυτό που θέλω είναι ένα πρωινό πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Θέλω ένα έξυπνο πρωινό.

Τι επιλογές έχεις για ένα έξυπνο πρωινό; Πολλά από τα σνακ της επόμενης ενότητας μπορούν να γίνουν το πρωινό αλλά προσωπικά προτείνω να διαλέξεις κάτι από τα επόμενα 5 ή συνδυασμό αυτών.

Φρέσκα φρούτα

Αν φας μία καλή ποσότητα μπορεί να αποτελέσουν και από μόνα τους ένα πλήρες πρωινό. Μπορείς να τα φας ολόκληρα, σε φρουτοσαλάτα ή σε χυμό.

Ψωμί ή φρυγανιές ολικής άλεσης με ταχίνι, φουστικοβούτυρο και λίγο μέλι

Προσωπικά αντί για μέλι ή μαρμελάδα, προτιμώ κάποιο πολύ ώριμο φρούτο, όπως μπανάνα ή από εκείνα τα βερίκοκα που είναι πολύ μαλακά, σαν πουρές. Η καλύτερη φρουτομαρμελάδα!

Smoothie με φρούτα και γιαούρτι

Μπορείς να πάρεις ιδέες από μένα αλλά επίσης να χρησιμοποιήσεις τη φαντασία σου για να δημιουργήσεις το ρόφημα που σου αρέσει!

Γιαούρτι με ξηρούς καρπούς και φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα

Μία εύκολη και γρήγορη λύση. Επέλεξε το καλύτερο και σκέτο γιαούρτι που μπορείς να βρεις και διαμόρφωσέ το ανάλογα με τα γούστα σου. Προσωπικά μου αρέσει να βάζω τριμμένο μήλο και κολοκυθόσπορους ή μερικά καρύδια.

Μιξ Δημητριακών

Τα δημητριακά αρέσουν σε πολλούς. Η καλύτερη επιλογή είναι να πάρεις σκέτα δημητριακά ολικής, χωρίς ζάχαρη, και να τα διαμορφώσεις όπως θες εσύ, με ξηρούς καρπούς, σπόρους και αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα. [Για έξυπνες συνταγές μιξ δημητριακών δες εδώ](#)