

Δημητριακά πρωινού

Πάντα μου άρεσαν τα δημητριακά πρωινού. Μικρός τρελαινόμουν για τα διάφορα δημητριακά στα χρωματιστά κουτιά. μεγαλώνοντας όμως ανακάλυψα ότι όλα εκείνα είχαν και μέσα χρώματα, μαζί με διάφορα συστατικά που δεν καταλάβαινα, όπως συντηρητικά. Εκτός αυτού είχαν και πολύ ζάχαρη που μου έδινε ενέργεια για λίγη ώρα. Εγώ δεν ήθελα ενέργεια για λίγη ώρα. ήθελα ενέργεια για όλη μέρα.



Αποφάσισα λοιπόν να πάρω στα χέρια μου τον έλεγχο του πρωινού μου. να επιλέγω εγώ τι θα φάω φτιάχνοντας το δικό μου μιξ δημητριακών. Νομίζω ότι είναι πολύ εύκολο να κάνεις το ίδιο και εσύ και σου προτείνω να το κάνεις. Μπορείς να πάρεις μερικά σκέτα δημητριακά όπως κορν φλεικς χωρίς ζάχαρη, βρώμη ή δημητριακά ολικής άλεσης και να βάλεις μέσα ότι θες. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις κριθαρένιο παξιμάδι ολικής άλεσης.

Όλα τα προϊόντα ολικής, όπως το μαύρο ψωμί και τα πολύσπορα κριτσίνια έχουν περισσότερες βιταμίνες, θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες που κάνουν καλό στο εντεράκι. Περιέχουν όλοκληρο το δημητριακό, και το πίτουρο και τον φλοιό. Το πιο σημαντικό είναι ότι μας δίνουν ενέργεια για όλη την ημέρα! τα ολικής δίνουν ενέργεια για όλη μέρα! Οι σύνθετοι υδατάνθρακες και οι φυτικές ίνες που υπάρχουν στα δημητριακά ολικής άλεσης, υπάρχουν επίσης στο άγριο ρύζι, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς.

Στα δημητριακά μπορείς να προσθέσεις ξηρούς καρπούς. Και εδώ χρειάζεται ποικιλία, ισορροπία και μέτρο. Όλοι έχουν κάτι να μας δώσουν. για παράδειγμα, μερικά αμύγδαλα, μερικά φουντούκια και μερικά καρύδια. Οι ξηροί καρποί έχουν καλά λιπαρά που κάνουν καλό στον εγκέφαλο. Ένας εύκολος τρόπος για να το θυμόμαστε αυτό είναι να κοιτάξουμε προσεκτικά μισό καθαρισμένο καρύδι. Δεν μοιάζει με ανθρώπινο εγκέφαλο; Κάτι ήξερε η φύση!

Στο μιξ δημητριακών μπορείς να προσθέσεις και μερικά αποξηραμένα φρούτα όπως σταφίδες, χουρμάδες ή τα αγαπημένα μου... τσιπς μπανάνας.

Στο σπίτι έχω πάντα μεγάλη ποικιλία δημητριακών, αποξηραμένων φρούτων και ξηρών καρπών για να κάνω κάθε φορά διαφορετικούς συνδυασμούς.

Το μιξ μπορείς να το βάλεις σε σακουλάκι και αν δεν προλαβαίνεις να το φας στο σπίτι να το πάρεις μαζί σου. Δεν είναι όμως όμορφο να τρώμε ένα οικογενειακό πρωινό; Να καθόμαστε όλοι μαζί γύρω από το τραπέζι και απολαμβάνοντας το πρόγευμά μας να συζητάμε για τα όμορφα

πράγματα που θα κάνουμε την ημέρα μας; Δεν αξίζει πραγματικά να ξυπνήσουμε λίγο πιο νωρίς για κάτι τόσο σημαντικό; Το μιξ δημητριακών μπορούμε να το ετοιμάσουμε και από το βράδυ. Το πρωί το μόνο που χρειάζεται είναι να προσθέσεις λίγο γάλα, γιαούρτι ή Αριάνι (Γιαούρτι σε υγρή μορφή). Κάποιοι δε συμπαθούν το γάλα επειδή τους φουσκώνει. Υπάρχουν άπειρες επιλογές. Μπορείς να βάλεις τσάι ή χυμό μπανάνας, γάλα αμυγδάλου ή καρύδας ή ότι άλλο ενδιαφέρον βρεις! Μπορείς κάλλιστα να τα φας και σκέτα. Κάνε τη δική σου επιλογή!

[Μεσογειακό Μιξ δημητριακών](#)

[Εξωτικό μιξ δημητριακών](#)
