

## MIC DEJUN. Ce trebuie să mănânci pentru a avea energie toată ziua

Emă Apostu / 06 feb 2018 / 07:47



Descriere foto:

**Micul dejun este numit, pe bună dreptate, cea mai importantă masă a zilei.**

Organismul are nevoie de nutrienți pentru a funcționa în mod corect și pentru a se menține în formă, iar privarea acestora la începutul zilei înseamnă inducerea unor disfuncționalități la nivel organic.

**Află ce poți mânca dimineața ca să-ți ajuți mintea toată ziua.**

Pentru a avea energia de care ai nevoie și pentru a avea o minte strălucită toată ziua, mănâncă un iaurt semi-degresat de in.

Semințele de in pot fi găsite în magazinele cu produse naturiste. Acestea conțin acizi grași esențiali omega-3, care activează creierul și ajută memoria. De asemenea, iaurtul poate conține "grăsimi bune" de tip omega-3 și, în plus, excelentă de proteine, prelungind senzația de foame.

**Alt mic dejun**

Un alt mic dejun care are aceleași beneficii este omleta cu piept de pui. Poți face o omletă sănătoasă amestecând două ouă de piept de pui sau de curcan, spanac, roșii, ardei și condimente din belșug. "Mixul" de proteine controlează apetitul și reduce senzația intensă de foame.

Potrivit [doctorulzilei.ro](http://doctorulzilei.ro), poți încerca și lapte cu cereale integrale îmbogățite cu fructe uscate, pâine integrală prăjită, arahide, sucuri de fructe cu iaurt și banane.

[citeste si]