

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

Ema 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 acestuia de hrană 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-degrosat cu semințe de in.

Semințele de in pot fi găsite în magazinele cu produse naturiste. Acestea conțin acizi grași esențiali omega-3, care stimulează activitatea creierului și ajută memoria. De asemenea, iaurtul poate conține "grăsimi bune" de tip omega-3 și, în plus, este o sursă 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 cu bucăți de piept de pui sau de curcan, spanac, roșii, ardei și condimente din belșug. "Mixul" de proteine controlează apetitul și previne senzația intensă de foame.

Potrivit doctorulzilei.ro, poți încerca și lapte cu cereale integrale îmbogățite cu fructe uscate, pâine integrală prăjită cu unt de arahide, sucuri de fructe cu iaurt și banane.

[citeste si]