Przepis na zdrowe śniadanie

Na śniadanie unikaj słodyczy i słodkich przekąsek., ponieważ zawierają one dużo cukrów prostych, które sprawiają, że zamiast więcej energii czujemy się osłabieni oraz nie pij także soków w kartonach.

Na zdrowe kanapki najlepiej kupić pieczywo żytnie, razowe lub graham. Wystarczy kanapkę posmarować cienką warstwą naturalnego masła. Następnie kładziemy na kanapkę plasterek chudej wędliny, sera białego lub żółtego. Potrzebne są też warzywa np. plaster pomidora, kawałki papryki itp.

Tak przyrządzoną kanapkę zabieramy do szkoły pamiętając o pierwszym śniadaniu w domu, które powinno się zjeść do 1 godziny od wstania. Śniadanie jest potrzebne, by pobudzić z rana metabolizm. Powinno zawierać białe tłuszcze i węglowodany, tak aby było pełnowartościowe. Dzięki temu energia będzie uwalniała się przez kilka godzin.

Życzymy smacznego