

Τι τρώνε οι διαιτολόγοι για πρωινό

Απαραίτητη προϋπόθεση η ισορροπία πρωτεϊνών, υδατανθράκων και καλών λιπαρών

ΥΓΕΙΑ 12:28 • 13/06/2016



«Το βασικότερο γεύμα της ημέρας είναι το πρωινό και εμείς οι διαιτολόγοι δίνουμε μεγάλη βάση σε αυτό», αναφέρει η κλινικός **Διαιτολόγος – Διατροφολόγος της Advanced Nutrition, Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου**. Πρόκειται για μια ιεροτελεστία που φροντίζει τον οργανισμό μας μετά την πολύωρη βραδινή νηστεία και του δίνει την απαραίτητη ενέργεια ώστε να ανταπεξέλθει στην απαιτητική μέρα που έρχεται. Επιστημονικές μελέτες μάλιστα έδειξαν πως η κατανάλωση ενός καλού πρωινού γεύματος ενισχύει τη σωματική και νοητική εγρήγορση. Επίσης, μειώνει το στρες καθώς συνδέεται με την καλύτερη διάθεση σε αντίθεση με εκείνους που αποφεύγουν το πρωινό και μειώνει την όρεξη κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποτρέποντας έτσι την κατανάλωση ανθυγιεινών πρόχειρων τροφών.

Δείτε λοιπόν τι επιλέγουμε. Απαραίτητη προϋπόθεση για να είναι ένα πρωινό πλήρες είναι να περιλαμβάνει ισορροπία πρωτεϊνών, υδατανθράκων και καλών λιπαρών.

Πρωτεϊνική τηγανίτα με ασπράδι αυγού, βρώμη, μέλι και αμύγδαλα

Πρόκειται για ένα αρκετά πρωτεϊνούχο και θρεπτικό πρωινό με λίγες θερμίδες, το οποίο θα σας κρατήσει χορτάτους δίνοντας σας παράλληλα την αίσθηση ότι τρώτε κάποιο γλυκό.
Συνταγή: 2 ασπράδια αυγού, 3 κ.σ βρώμη, 1 κ.γ μέλι, κανέλα, 6 αμύγδαλα.

Το γρήγορο πρωινό: βρώμη με γάλα, κανέλα και καρύδια

Για τις μέρες που δεν έχουμε πολύ χρόνο στη διάθεση μας επιλέγουμε ένα γρήγορο αλλά εξίσου θρεπτικό πρωινό. Η αξία του γάλατος είναι αδιαμφισβήτητη, ενώ η βρώμη είναι ένα ανεπεξέργαστο δημητριακό τρόφιμο χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, γνωστό για τις καλές διατροφικές του ιδιότητες.

Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι, φράουλες, goji berries και κουκουνάρι

Ένα εξίσου γρήγορο, δροσερό και πολυβιταμινούχο πρωινό. Τα gojiberries είναι ένα φρούτο γνωστό για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες. Οι κινέζοι λένε πως πρόκειται για το φυτό της μακροζωίας και της αντιγήρανσης. Προσοχή όμως στην ποσότητα αποξηραμένων φρούτων και ξηρών καρπών που τρώτε στα γεύματά σας γιατί όσο υγιεινά και να είναι, δεν παύουν να έχουν αρκετές θερμίδες. Μια κουταλιά της σούπας από το καθένα είναι αρκετή.

Σπαράγγια με αυγά ποσέ και φρυγανισμένο ψωμί

Τα σπαράγγια είναι εξαιρετικά διαιτητικό και χορταστικό λαχανικό. Έχουν μόνο 20 θερμίδες τα 5! Ο συνδυασμός τους με το αυγό που είναι εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, βιταμίνης Α και λουτεΐνης θα σας γεμίσει με ενέργεια χωρίς να σας φουσκώσει.

