



## Ποτέ χωρίς πρωινό

---

### **Το πρωινό είναι ένα το σημαντικότερο γεύμα!**

Σπάει την πολύωρη νυχτερινή νηστεία και σας βοηθά να ξυπνήσετε και να ενεργοποιηθείτε, σας βοηθά να καταικήσετε το αίσθημα της πείνας που μπορεί να εμφανιστεί αργότερα, σας βοηθά επίσης να είστε σε εγρήγορση στο σχολείο ή στην δουλειά.

- Για ένα γρήγορο και υγιεινό πρωινό, φάτε ένα μπουλ με δημητριακά ολικής αλέσεως, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, γάλα ή γιαούρτι.
- Αν διαθέτετε περισσότερο χρόνο φτιάξτε μια ομελέτα, φάτε την με ψωμί ή παξιμάδι ολικής αλέσεως.
- Φτιάξτε ένα μιλκσεικ ανακατεύοντας μια μπανάνα με γιαούρτι ή γάλα, άπαχο ή πλήρες ή με χυμό φρούτων.
- Αν βιάζεστε, πάρτε μαζί σας ένα φρούτο, ας πούμε μήλο ή μπανάνα, ξηρούς καρπούς και σπόρους και ένα γιαούρτι.