16 Σεπτεμβρίου 2014

6 ιδέες για υγιεινό και θρεπτικό πρωινό για όλα τα γούστα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αντί για δυο γουλιές καφέ και μια βιαστική μπουκιά φρυγανιάς με μαρμελάδα, μπορείτε να αφιερώσετε λίγο χρόνο στο πρωινό σας, και να το φτιάξετε όπως πρέπει, για να σας «κρατήσει» όλη την ημέρα.

Όπως ξέρουμε όλοι, το πρωινό είναι ένα από τα βασικά και ίσως από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, αφού είναι αυτό που θα σας γεμίσει ενέργεια το πρωί και θα σας κρατήσει μακριά από τις τυρόπιτες και τις λουκανικόπιτες στο γραφείο.

Αν αφιερώσετε 20 λεπτά την ημέρα πριν φύγετε για τη δουλειά σε ένα σωστό πρωινό, θα καταφέρετε να πεινάτε λιγότερο στη συνέχεια, να έχετε πάρει από νωρίς θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός σας για να λειτουργήσει και να δώσετε σωστό καύσιμο στο μεταβολισμό σας, ώστε να πάρει μπρος μετά την πολύωρη νηστεία της νύχτας.

Δείτε κάποιες ιδέες που μπορείτε να ετοιμάσετε πριν φύγετε για το γραφείο και ξεκινήστε από αύριο κι όλας. Κι ας μην είναι Δευτέρα!

Για… γκουρμέ:

-Βάφλες ολικής άλεσης με μύρτιλα, φράουλες και μέλι
Μπορείτε να φτιάξετε βάφλες ολικής άλεσης χρησιμοποιώντας αλεύρι ολικής άλεσης ή να αγοράσετε έτοιμες. Η ολική άλεση σε συνδυασμό με τα αντιοξειδωτικά των μύρτιλων και της φράουλας κάνουν καλό στην καρδιά και σας προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες, ενώ οι φυτικές ίνες του πρωινού αυτού θα σας κρατήσουν χορτάτους για πολλή ώρα. Τα υλικά για την προετοιμασία της βάφλας είναι αλεύρι ολικής άλεσης, λίγη βρώμη, baking powder, μαγειρική σόδα, λίγο αλάτι, γάλα χωρίς λιπαρά, 2 ασπράδια αβγών, μαύρη ζάχαρη και λίγο ελαιόλαδο. Θερμίδες: Περίπου 250.

-Ομελέτα με καπνιστό σολομό
Κι όμως! Μπορείτε να φτιάξετε ένα γκουρμέ πρωινό σε μόλις 13 λεπτά, με αβγά, λίγο καπνιστό σολομό, σπαράγγια και κατσικίσιο τυρί και να φάτε ένα πλήρες γεύμα με καλά λιπαρά και πρωτεΐνη που θα σας δυναμώσει και θα σας κρατήσει δυνατούς μέχρι το επόμενο γεύμα. Θερμίδες: Περίπου 320.

Για… βιαστικούς:

-Βρώμη… orient express
Αν δεν έχετε και πολύ χρόνο για προετοιμασίες, ετοιμάστε σε 3 λεπτά ένα πλούσιο πρωινό με βάση τη βρώμη. Προσθέστε στη βρώμη σας λίγο γάλα, κομματάκια αμύγδαλου, λίγο τζίντζερ, 1 κουταλιά του γλυκού μέλι, 1 κουταλιά του γλυκού λιναρόσπορο και 1 κουταλιά γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά. Θερμίδες: Περίπου 420.

-Αβγά με μανιτάρια
Χτυπήστε 2 αβγά, και αναμείξτε τα με μισό φλιτζάνι ψιλοκομμένα μανιτάρια που θα τα έχετε προετοιμάσει από το προηγούμενο βράδυ, λίγη μοτσαρέλα και λίγη ντομάτα στο τηγάνι. Χρειάζεται μόλις 4 λεπτά προετοιμασία και είναι ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνη. Φροντίστε μόνο μην το καταναλώνετε καθημερινά, λόγω των αβγών. Θερμίδες: Περίπου 300.

Για… λάτρεις του γλυκού:

-Παρφέ φράουλα
Αν σηκώνεστε από το κρεβάτι και θέλετε να βάλετε κάτι γλυκό στο στόμα σας, σας έχουμε την υγιεινή λύση που θα ξετρελάνει τους γευστικούς σας κάλυκες.

Κόψτε 5-6 φράουλες σε μικρά κομμάτια και προσθέστε τα σε ποσότητα 2 φλιτζανιών γιαουρτιού με χαμηλά λιπαρά προσθέτοντας 4-5 κουταλιές του γλυκού μούσλι και λίγο μέλι. Θερμίδες: Περίπου 170.

-Γλυκό smoothie φρούτων

Ξυπνήστε με ένα λαχταριστό μείγμα μπανάνας, φράουλας, μύρτιλου στο οποίο προσθέτετε βούτυρο λαδιού, μισό φλιτζάνι γάλα χωρίς λιπαρά και μισή κουταλιά μέλι, χτυπώντας τα στο multi όλα μαζί. Το smoothie αυτό, εκτός από γλυκό αποτελεί επίσης καλή πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών. Θερμίδες: Περίπου 220.

Πηγή: clickatlife.gr