

Ξεκινήστε δυνατά τη μέρα σας με αυτό το πρωινό

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Και αυτό γιατί πράγματι οι τροφές που κανείς καταναλώνει τις πρώτες ώρες της ημέρας συμβάλλουν στην καλύτερη πνευματική και σωματική υγεία, μειώνοντας τον κίνδυνο νοσημάτων και γεμίζοντας τον οργανισμό με την απαραίτητη ενέργεια για την εύρυθμη λειτουργία του, ενώ παίζουν σπουδαίο και καθοριστικό ρόλο στην προσπάθεια απώλειας των περιττών κιλών.

Στην περίπτωση που βαρεθήκατε τους συνηθισμένους συνδυασμούς, όπως τα

δημητριακά με το γάλα, τις φέτες του τοστ με τα αλλαντικά και τα τυριά ή τις φρυγανιές με μέλι, σας δίνουμε μια ιδέα για να δώσετε στο πρωινό γεύμα σας νέο, διαφορετικό χαρακτήρα, δοκιμάζοντας γεύσεις που πιθανότατα μέχρι τώρα να μην είχατε σκεφτεί.

Για τη συνταγή θα χρειαστείτε 1/4 της κούπας σπόρους chia, λίγους κολοκυθόσπορους, 1 κούπα γάλα καρύδας, μισή κουταλιά μέλι και το αγαπημένο σας φρούτο σε μικρά κομμάτια.



Γιατί εστιάσαμε στα συγκεκριμένα υλικά;

Οι σπόροι chia αποτελούν πλούσια πηγή πρωτεΐνης, φυτικών ινών, Ω-3 λιπαρών οξέων, ασβεστίου, αντιοξειδωτικών, μαγνησίου, σιδήρου και καλίου, αλλά και φυτικών ινών. Έχουν την ιδιότητα να βοηθούν στην απώλεια βάρους, μειώνοντας

το αίσθημα της πείνας, να αυξάνουν τη μυϊκή μάζα και να ενισχύουν την προσπάθεια για γράμμωση σε όσους γυμνάζονται, προστατεύουν την καρδιά, βελτιώνουν τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Από την πλευρά τους οι κολοκυθόσποροι αποτελούν πηγή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων αλλά και μαγνησίου, φωσφόρου, Βιταμίνης E και Βιταμίνης K και σιδήρου κι έχουν σημαντική αντιοξειδωτική δράση ενώ βοηθούν το μεταβολισμό.

Επιπλέον, το γάλα καρύδας είναι ιδανικό για μια ισορροπημένη διατροφή, χάρη στην περιεκτικότητά του σε βιταμίνες C, E, B1, B2, B3, B4, B5 και B6, αλλά και σίδηρο, σελήνιο, νάτριο, ασβέστιο, μαγνήσιο και φώσφορο.

Το μέλι συνιστάται κατά της παχυσαρκίας, είναι η πιο ιδανική μορφή ενεργειακής τροφής για το κάψιμο του λίπους ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του ύπνου, έχει διουρητική δράση και προκαλεί κορεσμό μετά την κατανάλωσή του.



Πώς θα το φτιάξετε:

Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι, να αναμίξετε τους σπόρους chia με το γάλα καρύδας και το μέλι σε ένα μικρό μπολ ή σε μια μεγάλη κούπα και να τα αφήσετε στο ψυγείο για όλη τη νύχτα. Επειτα, όταν το βγάλετε το επόμενο πρωί, μπορείτε να προσθέσετε από πάνω τα κομμάτια από το φρέσκο φρούτο και προαιρετικά ξηρούς καρπούς, όπως τους κολοκυθόσπορους. Καταναλώστε το αμέσως.

Πηγή: briefingnews.gr