



Ενέργεια για να ξεκινήσει η μέρα



Το καθημερινό πρωινό συνδέεται με:



43% λιγότερες πιθανότητες ανάπτυξης παχυσαρκίας



60% λιγότερη κατανάλωση γλυκών



17,5% καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο



70% μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων

Ιδέες πρωινού για ... βιαστικούς



μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης

ψωμί ολικής με μέλι και ταχίνι

σιτιτικό κέικ με καστανή ζάχαρη

γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς

παστέλι με μέλι

φρουτοχυμός από φρέσκα φρούτα

ψωμί ολικής άλεσης με 1 φ.τυρί

1 φρούτο & 1 χούφτα ξηροί καρποί

NutriSchool



www.facebook.com/nutrischool.gr



www.nutrischool.gr