

# SYDÄNYSTÄVÄLLINEN AAMUPALA

Tämä aamiainen ei sisällä lainkaan lisättyä sokeria ja se pitää hyvin kylläisyyttä yllä. Kananmunasta tulee jonkin verran kolesterolia, mutta kuitujen (kuitulisä & mustikka) johdosta siitä tuskin imeytyy paljonkaan. Jos kolesteroli kuitenkin huolettaa, kananmunan voi jättää pois toisinaan.

Ostoslista:

- 1/2 kurkkua
- 2-3 dl maustamatonta / kreikkalaista jogurttia
- 1 dl mustikoita / vadelmia tai muita marjoja
- 1 rkl kuitulisää
- 1 kpl kananmuna
- vihreää teetä + hunajaa
- lasi vettä



Ravintosisällöstä:

- ei lisättyä sokeria
- kuidut hellivät vatsaa & alentavat kolesterolia
- kanamunasta omega-3 rasvahapot & proteiinit
- vitamiinit & hivenaineet kurkusta & mustikasta

Huomaa!

Maustetut jogurtit ovat aikamoisia sokeripommeja. Niiden sisältämät hiilihydraatit nostavat triglyseridikuormaa. Viisas on jo vaihtanut ne kreikkalaiseen jogurttiin.

