



## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Smoothie με πορτοκάλι (2 μερίδες)

Βάζουμε σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε όλα τα παρακάτω υλικά:

- 1 ποτ. γάλα χαμηλό σε λιπαρά
- 1 φλ. χυμός πορτοκάλι
- 1 μικρή μπανάνα παγωμένη
- 2 κ.σ. λιναρόσπορο σπασμένο

Θερμίδες /μερίδα	215 kcal
πρωτεΐνες	7,5 gr
υδατάνθρακες	36 gr
λιπαρά	5,6 gr (1,2 gr από κορεσμένα)
χοληστερόλη	6 mg
φυτικές ίνες	5,1 gr

Το συγκεκριμένο ρόφημα δίνει ενέργεια και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό μας. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, μια ουσία με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση αλλά και σε κάλιο, ένα στοιχείο που βοηθάει τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Η προσθήκη του λιναρόσπορου το απογειώνει, καθώς ο συγκεκριμένος σπόρος είναι πηγή ω-3 λιπαρών οξέων, γνωστών για τις αντιφλεγμονώδεις δράσεις τους και την καρδιοπροστατευτική τους δράση.

#### **Tip:**

Μην παραλείπετε το πρωινό σας γεύμα καθώς είναι από τα πιο σημαντικά της ημέρας. Το πρωινό γεύμα παρέχει την απαραίτητη ενέργεια να ανταπεξέλθετε στις ανάγκες μιας απαιτητικής ημέρας, ενώ βοηθάει στη διατήρηση του σωματικού σας βάρους. Μάλιστα, μελέτες που έχουν γίνει, δείχνουν ότι άτομα τα οποία συνηθίζουν να λαμβάνουν πρωινό είναι πιο αδύνατοι σε βάρος σε αντίθεση με αυτά που το παραλείπουν. Προσπαθήστε ώστε τα τρόφιμα που καταναλώνετε το πρωί να προέρχονται τουλάχιστον από 3 διαφορετικές ομάδες τροφίμων.