

## ΙΔΕΑ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ή ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: Παρφέ γιαουρτιού με βρώμη και ανανά



- 3/4 φλ. γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- 1 φλ. κομμάτια ανανά
- 2 κ.σ. βρώμη
- λίγο μέλι

Βάζετε γιαούρτι μετά 1 κ.σ. βρώμης με 1/2 φλ. ανανά. Σκεπάζετε με το υπόλοιπο γιαούρτι και τελειώνετε με μια στρώση βρώμης, ανανά και από πάνω μέλι.

<b>θερμίδες</b>	<b>196 kcal</b>
<b>πρωτεΐνες</b>	<b>12 gr</b>
<b>υδατάνθρακες</b>	<b>31 gr</b>
<b>λιπαρά</b>	<b>4 gr (2 gr από κορεσμένα )</b>
<b>χοληστερόλη</b>	<b>11 mg</b>
<b>φυτικές ίνες</b>	<b>4 gr</b>
<b>νάτριο</b>	<b>140 mg</b>

Το παρφέ γιαουρτιού είναι ένα υγιεινό επιδόρπιο πλούσιο σε ασβέστιο απαραίτητο στοιχείο για τον οργανισμό, το οποίο και βάση πρόσφατων μελετών φαίνεται να βοηθάει και στο αδυνάτισμα. Επίσης, το επιδόρπιο είναι πηγή φυτικών ινών τόσο διαλυτών (βρώμη) όσο και αδιάλυτων (ανανάς). Οι φυτικές ίνες επιφέρουν γρηγορότερα το αίσθημα του κορεσμού.