

SŁODKIE PŁATKI NA ŚNIADANIE

Słodzone płatki oparte na białej mące, to jeden z najgorszych pomysłów na śniadanie, budujących złe nawyki żywieniowe. Takie płatki zawierają duże ilości cukru, tłuszczu oraz mąki pozbawionej składników mineralnych i witamin. Mają bardzo dużo kalorii, nawet więcej niż frytki czy pizza!

Kaloryczność – porcja płatków około 240 kcal ze szklaną mleka 2%- 100 kcal daje nam **340 kcal**. Dla porównania: jajecznica z 2 jaj, szklanka mleka, kromka razowego chleba i pomidora- 315 kcal, szklanka mleka, kanapka z chleba razowego, szynki i ogórka to około **280 kcal**.

CO WYBRAĆ?

Płatki owsiane, jaglane, kukurydziane (uwaga należy sprawdzać skład i wybierać te bez dodanego cukru) albo pełnoziarniste muesli i dorzucić do nich słonecznik, orzechy, rodzynki lub wkroić świeży owoc.

