

MORGUNSTUND

GEFUR GULL Í MUND

Kynningarblað



Rannsóknir sýna að heilbriggt mataræði styrki varnir líkamans gegn ýmsum kvillum og sjúkdómum, segir Jóhann Sveinn Friðleifsson, markaðsstjóri Nathan & Olsen.

MYND/ERNIR

Mikilvægasta máltíð dagsins

Heilbriggt mataræði styrkir varnir líkamans gegn ýmsum kvillum og sjúkdómum, auk þess sem það eykur vellíðan. Nathan & Olsen býður upp á mikið úrval af hollum og góðum vörum sem landsmenn geta gætt sér á í morgunverð.

Góður og hollur morgunverður er ein undirstaðan að farsælum degi. Nathan & Olsen er eitt stærsta fyrirtæki landsins í heildverslun með dagvörur og býður upp á gott úrval af vörum fyrir alla aldurshópa að sögn Jóhanns Sveins Friðleifssonar, markaðsstjóra fyrirtækisins. „Við leggjum áherslu á að bjóða ýmsar hollar vörur fyrir morgunmat landsmanna en erum einnig með sætari valkosti í boði þannig að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi fyrir flest tilefni.“

Heilkorna hollusta

Cheerios hefur verið einn vinsælasti morgunverður landsmanna í áratugi enda bæði hollt og gott morgunkorn. „Cheerios er framleitt úr heilkorna höfrum og er án litar- og gerviefna. Einnig má nefna að það inniheldur lágt fituhlutfall og er kólesterólfritt. Cheerios er því heilkorna hollusta sem hentar vel fyrir fólk á öllum aldri.“



Jóhann segir rannsóknir sýna að heilbriggt mataræði styrki varnir líkamans gegn ýmsum kvillum og sjúkdómum auk þess sem það eykur vellíðan. „Í því sambandi má nefna að Cheerios er rík uppspretta vítamína, steinefna, járns og trefja sem stuðla að bættri meltingu. Síðan eru aðeins 1,4 g af sykri í hverjum skammti sem er vafalaust með því minnsta sem finnst í sambærilegu morgunkorni.“ Cheerios er í boði í þremur stærðum sem ætti að henta öllum fjölskyldugerðum, litlum sem stórum.

Bragðgæði og hollusta

Vörurnar frá Góðu fæði eru einnig góður



valkostur á morgunverðarborðið og innihalda mikið af hollum næringarefnum að sögn Jóhanns. „Við höfum bæði bragðgæði og hollustu að leiðarljósi við framleiðsluna. Viðskiptavinir okkar kunna vel að meta það enda hafa margir þeirra haldið tryggð við vörurnar í mörg ár. Úrvalið er mikið og því hægt að finna alls kyns morgunkorn fyrir öll tilefni, til dæmis út á skyrið, í súrmjólkina eða AB-mjólkina. Það passar líka vel með rís- og möndlu-mjólk, eitt sér eða í blöndu með öðrum hollustuvörum, ávöxtum eða berjum.“



Meginuppistaða morgunkornsins frá Góðu fæði er heilt korn, fræ,

hnetur og þurrkaðir ávestir. „Það liggur í augum uppi að slíkar vörur eru mjög heilsusamlegar. Í hverri máltíð fæst mikið af vítamínum og steinefnum eins og járn, magnesíum, kalíum, fólásín, B1-vítamín og E-vítamín. Einnig er allt morgunkornið frá Góðu fæði trefjaríkt sem er mjög gott fyrir meltinguna.“



Hollur barnamatur

Lífræni barnamaturinn frá Ella's Kitchen er 100% lífrænn og í hæsta gæðaflokki. „Þessar vörur eru svo sannarlega fyrir litla matgæðinga enda markmið fyrirtækisins að gefa börnum bæði



hollan og skemmtilegan mat. Lífræni barnamaturinn höfðar til allra skilningarvita barnsins með litum, umbúðum, áferð og bragði. Skvísurnar eru fullkomnar fyrir litlar hendur og henta bæði heima og á ferðinni.“

Ella's Kitchen býður upp á breitt úrval af vörum án allra auknefna. Þar má meðal annars finna skvísur með ávöxtum, grænmeti og hrísgrjónum auk ýmissa tegunda barnagrauta sem blandast í mjólk og eru tilvalinn kostur á morgnana. „Það bætist reglulega við úrvalið og nýjasta varan er kvöldverðarskvísur sem innihalda grænmetis- og kjötrétti.“



Tímir ekki að missa af deginum

Hársnyrtirinn, flugfreyjan og íþróttakonan Ebba Særún Brynjarsdóttir vaknar eldsnemma á hverjum morgni og hugnast ekki að sofa út því þá er illa farið með daginn. Fyrir vikið á hún stresslausa tilveru með börnum sínum sem fara í náttfötin eftir kvöldund.

Það gefur mér orkuskot út í daginn að hreyfa mig áður en börnin vakna. Mér finnst gott að vera komin heim úr ræktinni klukkan 6.45 til að eiga með þeim stresslausa morgunund og eiga svo seinni part dagsins lausan fyrir fjölskylduna. Það lengir daginn þótt það kosti að ég fari fyrir í rúmið á kvöldin,“ segir Ebba Særún sem vaknar ýmist klukkan fjögur til að fara í flug eða fimm á morgnana til að rækta heilsuna.

Ebba er þriggja barna móðir, hárgreiðslukona, flugfreyja og líkamsræktarþjálfari sem hefur undanfarinn áratug vaknað mjög árla dags til að rækta líkama og sál.

„Ég er mjög mikil A-manneskja og hef verið fyrst á fætur síðan ég man eftir mér. Yfirleitt veitist mér auðvelt að vakna en þegar ég hef átt þrjú morgunflug í röð er ég stundum orðin svefnvana. Þá hvetur mig áfram hvað starfið og samstarfsfólkið er skemmtilegt og ef það læðist að mér að sofna aftur aðra daga segi ég við sjálfa mig: „Nei, Ebba! Drífdú þig fram úr því þú verður svo hrikalega fersk á eftir.““

Margir undrast seiglu Ebbu að vakna svo snemma til líkamlegra átaka en hún segir það henta sér vel.

„Líkamsrækt að morgni er mitt

orkuskot, rétt eins og aðrir þurfa kaffibollann sinn. Þetta á vel við mig og þegar ég verð orðin gömul verð ég örugglega fremst í röðinni fyrir utan sundlaugin þegar opnað er klukkan sex á morgnana,“ segir hún hlæjandi.

Háttatími Ebbu er oftast klukkan tíu á kvöldin enda þarf hún sjö til átta tíma svefn eins og aðrir.

„Ég legg mig vanalega ekki á daginn en get þó sofnað hvar og hvenær sem er og þykir stundum gott að taka korters krúu í orku-blund. Þá get ég vel vakað til rúmlega tíu,“ segir hún í gríni.

Ebba hefur frá árinu 2004 kennt líkamsrækt hjá Hress í Hafnarfirði og er nú með tabata- og foam flex-tíma klukkan sex á morgnana.

„Þessi tími hentar mörgum vel til líkamsræktar og vanalega er tíminn hjá mér fullur af hressum konum sem hafa tileinkað sér að rækta líkamann í bítíð,“ segir Ebba sem er ótrúlega orkumikil.

„Ég fæ kraft úr hollu og góðu mataræði en held að lykhillinn sé að vera glaður með það sem maður hefur, njóta hverrar stundar og þess að vera til.“

Auk líkamsræktar að morgni hleypur Ebba maraþon, æfir þríþraut og mætir til stífra sundæfinga í þríþrautinni þrjú morgna í viku.



Ebba Særún Brynjarsdóttir vaknar klukkan fjögur og fimm á hverjum morgni. Hún er þriggja barna móðir, hársnyrtir á Skipt í miðju í Hafnarfirði, flugfreyja hjá WOW og líkamsræktarþjálfari hjá Hress.

„Eftir kvöldmat förum við fjölskyldan líka í Suðurbæjarlaugin fjórum til fimm sinnum í viku og þá syndi ég ekkert heldur slaka á í pottinum. Þá tökum við með okkur náttföt í útiklefa sem er yndislega afslappandi og notalegt og allir sofna vært á eftir.“

Það á svo ekki við Ebbu að sofa fram eftir þegar frí gefst. „Ég sef ákaflega sjaldan út og

finnst dagurinn búinn ef ég sef til tíu. Ég hreinlega tími því ekki og mæli hiklaust með að byrja daginn fyrr því þá verður svo mikið úr honum.“

Í morgunmat fær Ebba sér graut úr chia-fræjum sem hún leggur í bleyti kvöldið áður en fullgerir svo að morgni. Grautinn segir hún ljúffengan, hollan og töfrabragð að setja út í hann klípu af möndlusmjöri.

Chia-morgungrautur Ebbu

1 msk. chia-fræ, lögð í bleyti kvöldið áður smávegis haframjól kókosmjólk

1 msk. möndlusmjör hampfræ bláber, jarðarber og kivi

Öllu hrært rólega saman með skeið og borðað með bestu lyst með skvettu af lífrænni AB-mjólk út á grautinn



Arnór Aðalsteinsson er knattspyrnumaður hjá Breiðabliki. Hann fann strax fyrir aukinni einbeitingu þegar að hann byrjaði að taka inn burnirót.

Meira úthald og skerpa

Arnór Aðalsteinsson, leikmaður Breiðabliks, breytti um lífsstíl árið 2012 vegna þreytu og orkuleysis. Hann þakkar náttúrulegri burnirót auknið úthald, orku og einbeitingu.

Arnór gerði sér grein fyrir að hann yrði að gera eitthvað sér til heilsuþótar; ellegar myndi hann eyða of miklum tíma á bekknum í stað þess að vera með í leikjum.

„Ég hef mikinn áhuga á öllu sem eykur almennt heilbrigði og líkamlegan árangur hjá íþróttafólki,“ segir Arnór sem hefur nú um skeið tekið inn burnirót í jurtahylljum frá Arctic Root.

„Ég trúir hvorki á galdralausnir né pillur sem eiga allt að lækna en ég las mér til um burnirótina og komst að því að hún passar mjög vel inn í það sem ég er að gera. Þetta er náttúrulegt bæti efni sem er unnið úr rót rhodiola rosea-plöntunnar.“

Arnór tekur tvær töflur á dag, eina að morgni og aðra fyrir æfingar síðdegis.



„Fyrstu áhrif af burnirótinni voru áberandi. Ég upplifði strax aukna einbeitingu og gat haldið mér lengur við efnið án þess að yfir mig færðist slen. Góð einbeiting er gríðarlega mikilvæg í íþróttum og því þykir mér gott að taka burnirót fyrir æfingar og leiki. Það hjálpar mér að halda mér við efnið og viðhalda einbeitingu sem annars getur verið erfitt þegar þreyta fer að færast yfir á löngum æfingum eða í leikjum.“

Arnór er í háskólanámi og segir burnirótina hjálpa sér við að beina athygli að námsefninu á löngum skóladögum.

„Ég mæli eindregið með burnirótinni frá Heilsu. Prófið að sleppa orkudrykkjum eða öðrum örvandi efnum og farið aftur til náttúrunnar. Hún mun gefa ykkur langvarandi orku og einbeitingu án þess að brenna kerti ykkar í báða enda.“

Arctic Root frá Heilsu fæst í apótekum, heilsuvöruverslunum og stórmörkuðum.

Hugleitt og teygt að morgni

Góð leið til að byrja daginn er að taka frá nokkrar mínútur til að hugleiða. Fyrir hugleiðsluna mætti einnig gera nokkrar vel valdar teygjur til að hita upp líkamann. Þannig má fara inn í daginn í jafnvægi og tilbúinn til að takast á við krefjandi verkefni.

Í ró og næði

Þegar byrjað er að hugleiða er mælt með að gera það tvisvar á dag, að morgni og kvöldi í tíu til tuttugu mínútur. Þetta vex kannski barnafólki í augum enda eru morgnar iðulega erilsamir. Þá gildir annaðhvort að semja við makann eða vakna fyrr.

Til að hugleiðslan hafi til-ætluð áhrif er nauðsynlegt að hafa ró og næði. Gott er að setjast niður á rólegum stað og gæta þess að verða ekki fyrir truflun, til dæmis frá síma og tölvu. Einnig er gott að minnka birtuna í herberginu.

Hægt er að finna ýmsar leiðbeiningar um hugleiðingu á netinu en hér er ein leið til að ná ró í hugann: Lokið augunum og takið nokkra djúpa andardrætti

þar sem andað er alveg niður í kvíðinn í rólegum takti. Athyglinni skal beint að andardrættinum en ef hugsunin fer á flakk skal beina henni hægt og rólega aftur að önduninni. Smám saman á fólk að líða inn í núverundina og það losnar um spennu og streitu í líkamanum, það hægist á hjartslætti, vöðvar slakna og hugurinn skýrist.

Hægt að teygja hvar sem er

Teygjur geta dregið úr vöðvaeymslum og fyrirbygggt meiðsli. Teygjur eru nauðsynlegar í tengslum við heilsurækt en þær eru einnig góðar á morgnana. Þá þarf að passa að teygja vöðvana rólega en ekki með rykkjum en gott er að halda teygjunni í 20-30 sekúndur. Einnig ætti að teygja sama vöðvann þrisvar sinnum. Þegar teygt er skal anda rólega inn og út til að ná góðri slökun. Þar er einnig góð leið inn í hugleiðsluna.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Kolbeinn Kolbeinsson, koll@365.is s.512-5447

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



ENNEVI / SA / NMB258

Dagurinn er bara allur annar

Ota haframjölíð er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota



Solgryn er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN

Hafragrauturinn bestur

Morgunmaturinn vefst fyrir mörgum og sumum reynist sérstaklega snúið að koma einhverju hollu og staðgóðu ofan í börnin í upphafi dags. Næringarfræðingurinn og kennarinn Erna Héðinsdóttir gefur nokkur gagnleg ráð.

Morgunflýtinum reynist sumum erfitt að næra sig og börnin sem skyldi. Margir enda á morgunkorni. „Það er svo sem allt í lagi á meðan morgunkornið er ekki sykrað en að mínum dómi er hafragrauturinn bestur,“ segir næringarfræðingurinn, kennarinn og ofurmamma Erna Héðinsdóttir sem á fjögur börn á aldrinum 7 til 18 ára. Hún féllst á að gefa nokkur ráð um það hvernig best er að næra börnin á morgnana.

Hafragrauturinn hollur og ódýr

Hafragrautur er hollur og góður og mun ódýrari en pakkamaturinn. „Heima hjá mér setjum við rúsínur og chia-fræ út í grautinn en það er auðvelt að leika sér með hann.“ Erna segir suma reyndar kvarta yfir því að þeir verði svangir fljótlega eftir að hafa borðað hafragraut. „Þá er ráð að fá sér smá prótein eða fitu með og þar kemur lýsið sterkt inn. Það hægir aðeins á meltingunni. Eins er D-vítamínið okkur Íslendingum ofboðslega mikilvægt og í raun eina fæðubótarefnið sem við þurfum.“

Sum börn vilja þó alls ekki hafragraut. „Þá er að velja sykurlaust morgunkorn og sykursnaugar mjólkurvörur. Eins gróft brauð og lítið unnar kjötvörur.“

Nóg af vatni

Erna segir líka gott að huga að morgunverðarmeningunni.

Erna með börnum sínum Höskuldi Mána 7 ára, Hólmfríði Ástu 9 ára, Brynjari Loga 12 ára og Álfheiði Kristínu 18 ára á taekwondo-æfingu. Erna byrjaði fyrir þremur árum og er ríkjandi Íslandsmeistari í sínum flokki. Hún er jafnframt Íslandsmeistari í ólympískum lyftingum.

„Hví ekki að vakna tíu mínútum fyrir, setja grautarpottinn á borðið og sitja saman og borða í stað þess að allir séu að grípa eitthvað á hlaupum. Eins vil ég minna á það að gefa börnun vel að drekka. Setja glös og vatnskönnu á borðið eða skenkja öllum vatn í glas. Það þarf að passa að þau séu vel vökvuð. Við finnum það sjálf að þó við séum ekki með bein ofþornunareinkenni þá fáum við fljótt hausverk og verðum þirruð ef við drekkum ekki nóg af vatni.“

Grænmeti og ávexti í nesti

Eitt af morgunverkunum er að útbúa nesti. Erna er ekki lengi að svara því hvað á að setja í nestisboxið. Það er grænmeti og ávextir. „Ég hef unnið í skólum og mín reynsla er sú að grænmetið sem boðið er upp á með hádegismatnum í skólanum rýkur ekki endilega út. Það eru helst þeir krakkar sem eru vanir að borða grænmeti og ávexti heima sem fá sér. Hin komast upp með að láta það vera. Það er því kjörið að tryggja grænmetis- og ávaxtaneyslu með því að hafa nestinu.“

Þarf að vera aðgengilegt

Erna mælir með því að hollust-



Hjá Ernu er hafragrauturinn þessa dagana með rúsínum og chia-fræjum.

an sé skorin niður og gerð eins lystug og aðgengileg og kostur er. „Við köllum þetta gaflaperur heima hjá mér en það eru perur sem búið er að skera í bita. Eins er gott að hafa grænmeti og ávexti sjáanlegt uppi á borðum. Þá eru meiri líkur á því að það sé borðað. Erna hefur líka vanið sig á að gefa börnum sínum niðurskorið grænmeti á meðan þau bíða eftir kvöldmatnum. „Mín reynsla er sú að það hefur ekki áhrif á matarlystina.“

Sýnum gott fordæmi

Erna segir jafnframt afar mikilvægt að vera börnum góð fyrirmynd í fæðuvali og -venjum. Koma þeim hægt og bítandi í

skilning um hvaða næring gerir þeim gott og hvernig á að matbúa hina ýmsu rétti. „Það er gaman að sjá hvernig það skilar sér en elstu börnin mín tvö eru til dæmis þegar farin að elda.“

Ernu er íþróttanæringarfræðin hugleikin en hún og börnin hennar fjögur æfa öll taekwondo hjá Ármanni. „Best er að borða eitthvað létt klukkutíma fyrir æfingu og drekka jafnframt vel af vatni. Eftir æfingu er mikilvægt að börnin fái fljótlega eitthvað orkuríkt í svaginn. Ef það er ekki komið að kvöldmat mæli ég með hnetum og fræjum fyrir þau sem þola það en annars banana og hollum mjólkurvörum.“



Efamol bætir minnið

Efamol Active Memory er glæný blanda sem sameinar Omega 3 með lykilnæringarefnum sem eru stór þáttur í líkamsvirkni, heilaheilbrigði og getu til að eiga gott líf.

Ég finn mikinn mun á mér,“ segir Dína Íris Þórðardóttir sem tekið hefur inn Efamol Active Memory í tvo mánuði. „Einbeitingin er miklu betri og ég er jákvæðari og hressari.“

Efamol Active Memory er glæný blanda sem sameinar Omega 3-fiskiolú með lykilnæringarefnum sem eru stór þáttur í að halda heilanum heilbrigðum og efla líkamsvirkni og getu til að eiga gott líf.

Unnið hefur verið að þróun og samsetningu Efamol í meira en aldarfjórðung með það að markmiði að bættiefnið nýttist mannlíkamanum sem best við upptöku á Omega 3-fitusýrum.

„Formúlan er blanda af DHA-fitusýrum, phosphatidylserine, fólsínsýru, B-12 og E-vítamínum ásamt þykkní úr jurtinni gingko biloba sem er þekkt fyrir að viðhalda góðu minni. Heilinn stjórnar líðan okkar, tilfinningum og hreyfanleika líkamans og því mikilvægt að fá öll nauðsynleg næringarefni, ekki síst þegar við byrjum að eldast,“ segir Hafdís Björk Guðmundsdóttir hjá Heilsu.

Efamol Active Memory inniheldur Omega 3 sem er lykilfitusýra í viðhaldi eðlilegrar heilastarfsemi ásamt B-12 og fólsínsýru sem stuðla að eðlilegri líkamlegri virkni.

„Efamol Active Memory getur



Dína Íris Þórðardóttir hefur tekið Efamol Active Memory í tvo mánuði og finnur á sér mikinn mun.

hjálpað við að viðhalda og bæta vinnsluminni og verndar heilastarfsemi gegn aldurstengdri hrörnun. Flestum er kunnugt um mikilvægi Omega 3 fyrir líkamann og ekki síst til þess að viðhalda heilbrigðri heilastarfsemi, góðri sjón, varna náttblindu, styrkja taugakerfið, bæta svefn og stuðla

ad heilbrigðri virkni líkamans. Fæstir fá viðunandi magn þessara bættiefna úr fæðu og þess vegna er Efamol frábært til að stuðla að almennu heilbrigði og góðri líðan,“ segir Hafdís.



Einnig er til Efamol Vision sem er undraefni fyrir sjónina og vinnur vel á öllum minnstu sjóngöllum, eins og náttblindu, versnandi fókus og hrörnun augnbotna. Efamol Vision er ríkt af Omega 3, DHA og lykilnefnum lútein, aðalbláberjum og zeaxanthin.

Efamol Mother and Baby er sérþróuð Omega-blanda til að taka fyrir, eftir og á meðgöngu. Það inniheldur nauðsynlegar Omega 3 fitusýrur sem getur skort í nægj-anlegu magni í fæðu mæðra á meðgöngu og eru að sama skapi mikilvægar fyrir þroska augna, heila og taugakerfis fósturs. Efamol Mother and Baby hjálpa mæðrum einnig að komast í gott andlegt form eftir fæðingu.

Efamol Active Memory fæst í apótekum, heilsuvörubúðum og stórmörkuðum.

Afkastamiklir morgnarnar

Þeir sem reka fyrirtæki eða hafa mikið að gera í vinnu vildu eflaust flestir hafa fleiri klukkutíma í sólarhringnum til að komast yfir allt sem gera þarf. Lykillinn að því að afkasta meiru gæti verið í mörgum tilfellum sá að nýta morgnana betur. Í bók sinni *What the Most Successful People Do before Breakfast* bendir Laura Vanderkam á hvernig hægt sé að nota morgnana.

- Minni líkur eru á truflun á morgnana. Dagurinn er fljótur að fyllast af alls kyns verkefnum hjá önnum köfnu fólki og því líklegt að ekki gefist tími til að gera eitthvað fyrir sjálfan sig ef beðið er með það fram yfir hádegis. „Það eru minni líkur á að eitthvað komi í veg fyrir að þú komist til dæmis á æfingu klukkan sex um morgun en klukkan fjögur um daginn.“

- Viljastyrkurinn er meiri á morgnana. „Viljastyrkurinn er eins og vöðvi sem þreytist þegar hann er ofnotaður,“ segir Vanderkam. Yfir daginn þarf til dæmis að fást við erfiðar ákvarðanir, erfitt fólk og keyra í mikilli umferð sem eyðir upp viljastyrk fólks þannig að í lok dags er forðinn búinn.

- Á morgnana gefst færi á að setja tóninn fyrir daginn. Þeir sem hafa sofið yfir sig eða gleymt nesti barnanna á borðinu heima vita að þegar dagurinn byrjar illa getur það haft áhrif á skapið og minnkað afköst dagsins. Vanderkam segir að þegar fólk vaknar snemma gefi það færi á að byrja daginn skipulega og á litlum sigrum sem setja tóninn fyrir hamingjuríkari og afkastameiri dag.

Það er sniðugt að nýta morgnana í að fara út að hlaupa.





Trefjaríkar flögur og stökkt granóla



Nýtt!

Góð nýjung

Morgnar eru til þess að njóta! Byrjaðu daginn með skál af Havre-crunch sem bæði bragðast dásamlega og uppfyllir hollustukröfur Skráargatsmerkisins. Prófaðu Havre-crunch ef þér finnst bragðið skipta að minnsta kosti jafnmiklu máli og heilsan. Bragðgóð máltíð.

NJÓTTU HOLLUSTU



Rauðrófu „extrakt“ í hylkjum

Snerpa, orka og úthald - frábært fyrir íþróttafólk!

2 hylki á dag

100% náttúrulegt

www.gengurvel.is

Útsöluastaðir: flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur stórmarkaðanna




Það er fljótlegt að fá sér þeyting á morgnana og möguleikarnir endalausir.



Þessi morgunverður kemur fólki í gang, eggjahræra full af próteini og hollri fitu.



Það er eins og að fá sér hollan eftirrétt í morgunmat þegar þessi verður fyrir valinu.

Þjáist þú af aumum og stirðum liðum?

Náttúrulegt „smurefni“ fyrir liðina

30 kapslar

NUTRILENK™

ACTIVE

Chondro

www.gengurvel.is



Njótum lífsins



Nokkrir hollir réttir í morgunsárið

Eins og oft hefur komið fram er gott að borða hollan og staðgóðan morgunverð til að koma sér í gang. Margir hafa vanið sig á að borða alltaf bara gamla, góða morgunkornið en það getur verið gaman og hollt að breyta út af venjunni. Hér má finna uppskriftir að hollum og góðum morgunverði.

BERJAÞEYTINGUR

Þessi gómsæti þeytingur er fullur af trefjum og annarri hollustu. Í honum eru 225 kaloríur í hverjum skammti, 1,7 g fita, 25,7 g kolvetni, 1,3 g prótein.

- 1 bolli hindber
- ¼ bolli möndlu- eða hrísmjólk
- ¼ bolli steinlaus kirsuber eða hindber
- 1 ½ tsk. hunang
- 2 tsk. fínmulinn ferskur engifer
- 1 tsk. hörfræ
- 2 tsk. ferskur sítrónusafi

Aðferð
Blandið öllu saman í blandara þar til þeytingurinn er orðinn mjúkur. Dugar í tvo skammta.

EGGJAHRÆRA með reyktum laxi, aspás og geitaosti

Sælkeramorgunverður sem er fljótgerður og fullur af hollri fitu og próteini. 328 kaloríur, 20,4 g fita, 3,1 g kolvetni, 33,9 g prótein.

- 1 tsk. smjör
- 8 stíklar ferskur aspás (niðurskorinn)
- salt og pipar, eftir smekk
- 8 egg
- 2 tsk. léttmjólk
- ¼ bolli mulinn ferskur geitaostur
- 120 g reyktur lax (niðurskorinn)

Aðferð
Hitið smjörið á pönnu á meðalhita. Þegar það fer að freyða setjið þá aspásinn á pönnuna og steikið þar til hann er mjúkur, saltið og piprið.

Þeytið egg og mjólk saman og hellið á pönnuna, yfir aspásinn. Lækkið hitann og hrærið stöðugt í með sleif. Bætið geitaostinum í rétt áður en hræran er tilbúin. Takið pönnuna af hitanum þegar eggjarnar eru enn kremkennd og mjúk og bætið reyktu laxinum við. Fyrir tvo.

KALDUR HAFRAGRAUTUR

Það er fljótlegt að grípa þennan með sér á morgnana því hann er búinn til kvöldið áður og geymdur í kæli yfir nóttina. Ekki skemmir fyrir að hann er algjört lostæti. 245 kaloríur, 5 g fita, 56 g kolvetni, 13 g prótein.

- ¼ bolli haframjól
- 1/3 bolli léttmjólk
- ¼ bolli grískri jóгурt
- 1 ½ tsk. chia-fræ
- 1 msk. kakó
- 1 tsk. hunang (má sleppa eða nota annað sætuefni)
- ¼ bolli niðurskorinn banani (u.þ.b. hálfur banani).

Aðferð
Blandið saman í lítilli krukku (t.d. sultukrukku) haframjöli, mjólk, grískri jóгурt, chia-fræjum, kakói og hunangi. Setjið lok á krukuna og hristið þar til allt er vel blandað. Takið lokið af, bætið banananum við og blandið. Setjið lokið aftur á krukuna og geymið í ísskáp yfir nótt, borðið kalt.



fróosh

fruit: bottled

Bara ávextir ekkert annað!



Jarðaberja & Banana





KOLVETNALAUS MORGUNMATUR

Þeir sem vilja forðast sykur og kolvetnaríkan mat ættu að skoða mataræði sem kennt er við lág-kolvetnisfæði. Sumir vilja borða staðgóðan morgunverð en aðrir fá ekki matarlystina fyrr en um hádegi. Prótínríkt fæði er mjög heppilegt fyrir þá sem vakna svangir og gefur góða fyllingu.

Hér eru nokkrar útgáfur af morgunmat fyrir þá sem eru á lágkolvetnafæði.

Egg og grænmeti, steikt upp úr kókosolíu er afar góður og kolvetnalaus morgunverður. Skerið niður gulrætur, blómkál, spergilkál og steikið á pönnu ásamt baunum, eggjum og spínati.

Önnur útgáfa er grísk jógúrt með hvítlauk sem er notuð út á grænmeti eins og spínat og blaðlauk sem steikt hafa verið með smá sítrónusafa og chili-pípar. Spælið tvö egg ofan á grænmetið og berið fram með jógúrtinu.

Þriðja útgáfan er pylsur, sætar kartöflur, egg, lárpera og smávegis rífinn ostur.

Fjórhúða útgáfan er harðsoðin egg vafin með beikonni og borin fram með rjómaosti.

Fimmta útgáfan er morgunverðarmöffins með eggjablöndu, kotasælu og parmesan-osti.

Sjötta útgáfan er beikon, egg, lárpera og tómatar.

Sjöunda útgáfan er lárpera með spældu egg, kotasælu og reykum laxi.

Áttunda útgáfan er eggjakaka með geitaosti, spínati, lárperu, pylsu og salsasósu.

MORGUNÆFINGARNAR GERÐAR HEIMA Í STOFU

Það eru margir kostir við að æfa á morgnana, til dæmis þarf ekki að eyða tíma eftir vinnu í ræktinni, fitubrennslan kemst í gang við það og einbeitingin verður betri, það eru færri í ræktinni á morgnana og margir verða hressari yfir daginn þegar þeir æfa snemma.

Þeir sem komast ekki í ræktina á morgnana geta tekið smátíma í æfingar heima við. Það er sniðugt að vakna kortéri fyrr og taka nokkrar æfingar fyrir, til dæmis, handleggi, maga og læri. Auðvelt er að finna myndbönd af ýmsum æfingum á netinu og gera þær heima í stofu.



ÁVEXTIR Í MORGUNMAT

Orkan og næringin í ávöxtum nýtist best í upphafi dags. Ávextir eru líka vökvarkir sem hjálpar til við að hreinsa meltinguna. Þeir innihalda jafnframt ensím sem hjálpa til við að brjóta niður aðra fæðu.

Það er því ekkert sem mælir gegn því að borða ávexti í morgunmat nokkra daga í viku. Það er ekki síst sniðugt fyrir þá sem vilja léttast. Þeir sem eru sykursjúkir ættu þó að gæta að ávaxtasykrinum.

Best er að skera nokkrar tegundir í skál. Til dæmis appelsínur, epli, perur, vínber, jarðarber og banana. Þetta er gómsætt eitt og sér en þeir sem vilja geta til dæmis bætt við AB-mjólk, hnetum og fræjum. Þannig fæst jafnframt prótein og fita og sem heldur svengdartilfinningunni frá.



EL INJERTO GUATEMALA

Tært kaffi þar sem sætan og kryddið blandast í jafnvægi við dökkt súkkviði. Indisklegt í allar tegundir uppákeiðingar.

Bóndi: Arturo Aguirre	Yrki: Casual og Bourbon
Frá Mið-Ameríku	Ný uppskera
500 GR	Frámleiðslutagur: 25. 04. 2014
	Best fyrir: 25. 07. 2014

KAFFI ÁN KRÓKALEIÐA

Kaffitár

NÝJAR UMBÚÐIR SAMA GÓÐA KAFFIÐ

www.kaffitar.is