



O Pequeno-Almoço

1. Para tomar antes de sair de casa, porquê?

A dormir o teu corpo não parou de trabalhar, precisas de lhe dar energia e nutrientes para enfrentar o novo dia.

2. Só leite não chega, porquê?

O leite transporta nutrientes essenciais e de muito boa qualidade, mas é pobre em Hidratos de Carbono complexos e não tem fibra, pelo que precisa de ser complementado com pão ou cereais e fruta.

3. Tem de ser a mesma fruta todos os dias?

Não, até é importante variar não apenas o sabor mas as vitaminas e minerais que frutas diferentes fornecem. Desde a laranja até à banana, passando pela fatia de melão ou palitos de maçã, a fruta ao pequeno-almoço ajuda a melhorar as actividades do teu corpo, pois tem nutrientes reguladores.

4. O pão pode ser branco?

Não deve, pois o índice glicémico do pão branco é elevado. É preferível ser um pão de mistura de cereais, rico em fibra, para ajudar a ser digerido devagar. Assim aguentas 3:30h até ao lanche da manhã!



Passa o que sabes aos teus amigos!