

## Pieczyno – zdrowe i fit



# Opis wskazówki

Zobacz jakie pieczywo jeść, aby cieszyć się upragnioną sylwetką i świetnym samopoczuciem!

Od lat mylnie uważa się, że unikanie pieczywa jest sposobem na szczupłą sylwetkę i lepsze zdrowie. Obecnie na rynku, wybór mąk oraz zdrowych i pełnowartościowych dodatków do chleba czy bułek jest tak ogromny, że z powodzeniem można się nim raczyć i jednocześnie chudnąć. Chleb mieszany Jeśli nie wiesz jak „podkręcić” metabolizm, wybierz ten właśnie rodzaj pieczywa. Chleb mieszany, czyli najczęściej pszenno-żytni lub jasny żytni, dzięki mące żytniej jest bogaty w błonnik, oczyszczający organizm z toksyn i wspomagający przemianę materii. Chleb żytni razowy Pieczywo razowe, które zawiera ziarna z tak cenną zewnętrzną ich warstwą, jest źródłem wielu minerałów, takich jak kwas fitynowy czy polifenole. Właśnie dlatego, jeśli zmagasz się z dodatkowymi kilogramami, a także chorobami układu krążenia, powinieneś zdecydować się na ten rodzaj chleba. Jest syjący, smaczny, ale przede wszystkim wartościowy, dzięki czemu łączy w sobie najbardziej pożądane w pieczywie cechy. Ziarna Ziarna w chlebie to istna bomba wartościowych składników! Jeśli chcesz upiec zdrowy i pyszny chleb, dodaj do niego ziarna sezamu, słonecznika, dyni czy siemienia lnianego. Zawierają mnóstwo witamin i nadają pieczywu niesamowitego smaku, który w połączeniu ze świeżymi warzywami i chudą wędliną, będzie idealnie skomponowanym śniadaniem. □ Dodaj bakalie Zdrowe pieczywo, to nie tylko odpowiednia mąka i ziarna. To także bakalie, które usprawniają pracę organizmu i podwyższają jego odporność. Podczas przyrządzania chleba, dodaj do niego Twoje ulubione orzechy lub żurawinę. Nie bój się zabawić składnikami, zapewniam, że na pewno się uda, a Twój chleb zrobi furorę podczas domowego śniadania! Pieczywo, to skarbnica potrzebnych organizmowi witamin. Jest motorem napędowym dla tych, którzy starają się pozbyć zbędnych kilogramów, są aktywni fizycznie i dbają o swoje zdrowie. Dzięki zawartości magnezu, chleb obniża poziom stresu i poprawia koncentrację. Ten wypiekany na zakwasie, chroni przed nowotworami, a dla przyszłych mam jest świetnym sposobem na wzmocnienie organizmu. Nie pozostaje nic innego, jak tylko sięgnąć po kromkę smacznego, zdrowego i pełnowartościowego chlebka. Na zdrowie!