



# ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ

## INSPIRATION LIST



**ΓΙΑΟΥΡΤΙ:** Προσθέστε φρούτα, δημητριακά, σπόρια



**PANCAKES / ΒΑΦΛΕΣ:** Με φρούτα, λαχανικά, αλμυρά και topping από ταχίνι, βούτυρα καρπών



**ΑΥΓΟ:** Ομελέτα, τηγανητό, σκράμπλ, αυγομάφιν, βραστό



**OVERNIGHT OATS:** Με γάλα ή γιαούρτι, βρώμη, chia, κανέλα, φυτικόβούτυρο και φρούτα



**ΚΡΕΜΑ:** Με βρώμη και γάλα ή νερό, με chia, με κουρκουμά, με μήλο



**ΜΠΑΡΑ / MUFFIN:** Προετοιμάστε τα το Σ/κ για να έχετε πρωινό για όλη την εβδομάδα



**SMOOTHIES:** Με φρούτα, με σπανάκι και βρώμη, γάλα ή γιαούρτι