

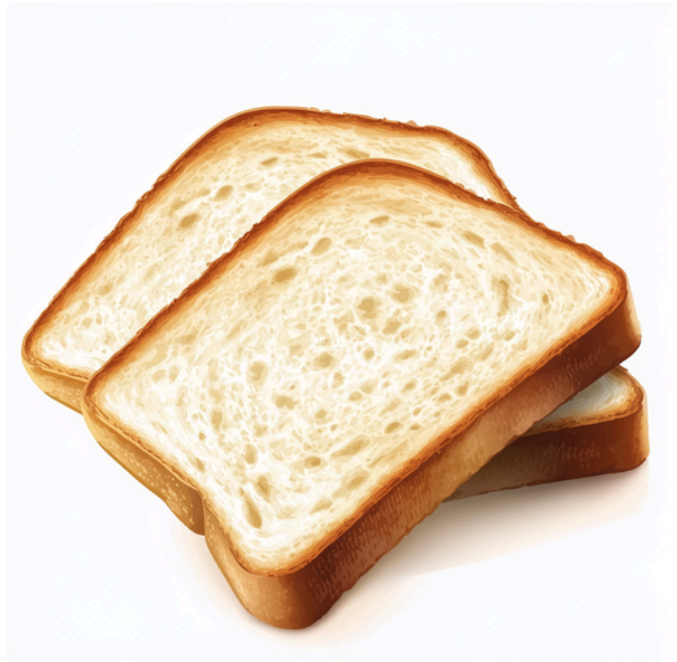
CZEGO NIE JEŚĆ NA ŚNIADANIE?



Słodkie płatki śniadaniowe



Słodzona kawa
z bitą śmietaną



Biały chleb tostowy



Czekoladowe kremy
do smarowania



Słodzone jogurty owocowe



Kupne batoniki zbożowe



Pączki i słodkie donuty



Granola z cukrem



Naleśniki z syropem



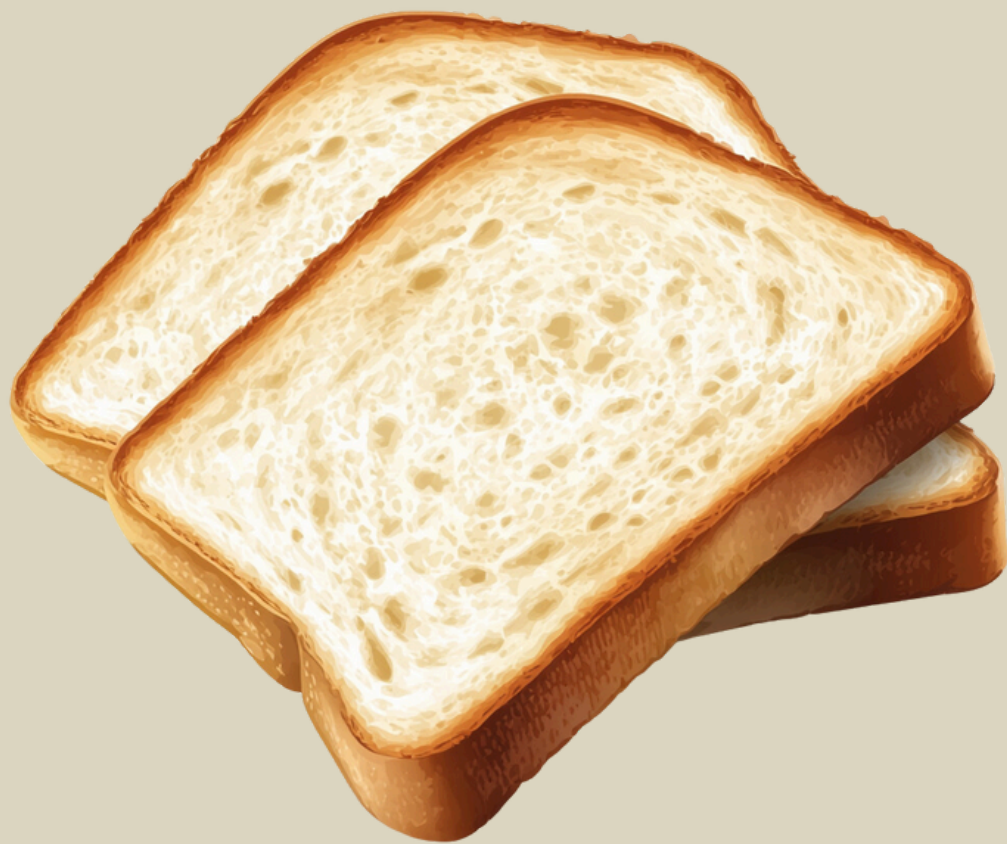
Słodkie płatki śniadaniowe

Zawierają dużo cukru, który powoduje szybkie skoki i spadki poziomu glukozy we krwi, co sprzyja uczuciu głodu.



Słodzona kawa z bitą śmietaną

Dostarcza dużej ilości
kalorii z cukru i tłuszczu,
bez wartości odżywczych.



Biały chleb tostowy

Ma niski indeks sytości i niewiele błonnika, co powoduje szybki wzrost glukozy we krwi.



Czekoladowe kremy do smarowania

Wysoka zawartość cukru i
tłuszczów nasyconych sprzyja
nadmiarowi kalorii i
magazynowaniu tłuszczu.



Słodzone jogurty owocowe

Zawierają ukryty cukier, który może prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii.



Kupne batoniki zbożowe

Często mają dużo cukru i sztucznych dodatków, co czyni je niezdrową przekąską.



Pączki i słodkie donuty

Bogate w tłuszcze trans i cukier, co zwiększa ryzyko insulinooporności.



Granola z cukrem

Cukier ukryty w granoli
obniża jej wartość jako
zdrowego źródła energii.



Naleśniki z syropem

Wysoka zawartość prostych węglowodanów i cukru powoduje szybki wzrost insuliny i głód po krótkim czasie.