



Luidlees

Datum:

'n Luilekker Happie

1. O ja.... Gedink ons weet niks van harde werk nie? Wel, ons weet dat luilekkertye noodsaaklik is om by te hou met die vinnige lewenspas.
 2. As dinge regtig rof raak die toetse en die onnies bedreig jou bestaan, dan kom niks by 'n luilekkertydjie nie Met die klem op die lekker toebroodjies.
 3. Kitskos is wat ons jongklomp nodig het... en toebroodjies bly maar bobaas.
- + Dis nie nodig om vroeg op te staan vir 'n snytjie heerlike, heilsame volgraanbrood nie.
 - + Steel 'n lekker happie tussen die somme en die woordbou.
 - + As dit regtig pouse is, geniet die luilekkerte van jou pelle se toebroodjies
 - + Moeg na skool ... maak vol met 'n snytjie warm, geurige roosterbrood.
 - + Deel jou broodjie met daardie spesiale oefenmaat by die "gym".
 - + Na die laataandflike, wanneer jy ernstig begin huiswerk doen – 'n luilekker happie!

4. Noodsaaklik om op jou beste te lyk

Graanprodukte is noodsaaklik vir goeie gesondheid en liggaamlike ontwikkeling.

Jongmense het gesonde voedsel nodig, veral tydens die besige jare op skool en aktiewe sportdeelname. Graanprodukte soos brood, en veral bruinbrood, is ryk aan vesel, koolhidrate, proteien en minerale.

5. Energie vir topprestasies

Koolhidrate behoort ongeveer 60 persent van die totale energie in die dieet te verskaf. Gereelde inname is noodsaaklik om deur jou besige dag te kom. 'n Snytjie brood verskaf ongeveer 285 kJ, en is die ideale tussenhappie, as ontbyt of vir middagete.

6. Voedingswaarde en dieetvesel

Komplekse en onverfynde koolhidrate moet voorkeur geniet, aangesien hierdie produkte 'n waardevolle brond van dieetvesel en die B-kompleks vitamine is. Die hoë veselinhoud van veral bruinbrood hou die verteringstelsel gereeld en bevorder gewigsbeheer.

7. Brood bly bobaas

Daar is baie goeie redes vir luilekkertye saam met jou "goeie vrinne", maar niks wen die watertandsmaak van vars broodjies nie. Maak 'n dubbeldekker of hou dit slank en swierig. Die gesonde heilsaamheid van broodjies bly altyd bobaas.

8. Kitskos wat heeldag vars bly

Voor jy die pad vat, die sportveld aandurf of die winkels stormloop, pak 'n voorraad vars toebroodjies in. Dit sal jou heeldag aan die gang hou... Gesonde kitskos sonder sukkel. Niks is lekkerder as 'n broodjie en die luilekkertye nie!