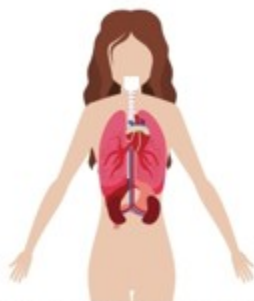


# 10 PAŹDZIERNIKA ŚWIATOWY DZIEŃ OWSIANKI



**OWSIANKA**  
NIE MUSI BYĆ NUDNA!



## Jaki wpływ ma owsianka na organizm?

- 1- chroni układ pokarmowy dzięki zawartości beta glukanów
- 2- spowalnia proces przyswajania cukrów
- 3- jest pożywką dla bakterii symbiotycznych



## Korzyści jedzenia owsianki

- 1- zapobiega nowotworom jelita
- 2 - reguluje pracę jelit
- 3- dodaje energii
- 4- szybko i na długo zaspokajają głód



## Co wartościowego jest w owsiance?

- 1- stanowi ona źródło witamin i minerałów
- 2- bogata w witaminy E, B1, B6 i kwas pantotenowy
- 3- zawiera związki o działaniu antydepresyjnym



## Jak urozmaicić owsiankę?

- 1- spróbuj dodać mleko roślinne zamiast krowiego np. migdałowe, ryżowe, kokosowe
- 2 - dodaj orzechy, pestki dyni, słonecznika, migdały, wiórki kokosowe, chia, cynamon, siemię lniane, świeże lub suszone owoce
- 3- w wersji na słodko dodaj miód, mus owocowy, syrop klonowy