



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 9. 11. 2015 | vcj

Energetická nálož v cereálních kaších

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Energeticka-naloz-v-cerealnich-kasich__s10010x9433.html

Zdravé a zároveň moderní je dnes rozdělovat denní příděl potravy do několika menších porcí během celého dne. Mezi tyto svačinky se výborně hodí cereální kaše, které si můžete pokaždé připravit na jiný způsob.



Na druhou stranu, kdo preferuje nárazové stravování, tomu se může kdykoliv během dne stát, že mu dojde energie. I **v těchto chvílích je potřeba vědět, které potraviny nám nejen rychle ale hlavně efektivně energii doplní**, což s lehkostí zajistí právě zmíněné kaše.

Potřebná dávka energie

Úkolem snídaně i svačín je nastartovat tělo v průběhu dne, a to tím, že mu dodáme potřebnou dávku energie a živin. Strava by však měla být nutričně vyvážená, v jiném případě si tělo nadbytek přijaté energie uloží, takže ve výsledku přispěje k nadváze nebo trávicím obtížím. **Zkuste se proto neodbývat prázdnými kaloriemi a nadbytkem cukru, zaexperimentovat**

můžete právě s cereálními kašemi, kterými se můžete těšit i v zimě.



Mezi cereálně vyvážené kaše se řadí i výrobky od české rodinné firmy Nominal. Tato společnost vznikla již v 90. letech minulého století a jejími prvními potravinami se staly právě cereální kaše. Další kroky vedly k rozšiřování receptury a ke vzniku směsí na chléb nebo bezlepkových směsí na těsta. Stále však cereální kaše Nomina patří u zákazníků mezi top oblíbené produkty, proto se tento sortiment průběžně doplňuje o nové varianty.

Pokud si budete chtít pochutnat na kaších Nomina, můžete pod logem Vím, co jím narazit hned na sedm druhů. K výběru budete mít kaši pohankovou, ovesnou, vícezrnnou, špaldovou nebo nové přírůstky do rodiny, kterými se tento rok stala kaše lahodná, semínková nebo čiroková. **Každá kaše je 100% přírodní produkt bez mléka, přidaného cukru, konzervantů, aromat a barviv.**

Mnoho variant

Ať už budete zkoušet kaši s populární quinoou, nepříliš známým protizánětlivým čirokem nebo s oblíbenými slunečnicovými, dýňovými a lněnými semínky, každou variantu si můžete dochutit ovocem, ořechy, čokoládou, kakaem, medem, prostě čímkoliv chutným a zdravým.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz