



## MorgenStund'

### Zdravý štart do nového dňa - Ideálne raňajky nielen pre deti

Získajte zdravie a krásu, ktorá prichádza z vnútra

Naštartujte svoj deň plnohodnotnou stravou na raňajky. Je vhodná pre celú rodinu, posilňuje obranyschopnosť a výdrž.

#### **Celodenná pohoda bez pocitu preťaženia a bez straty životnej energie.**

- zásadotvorná
- bohatá na balastné látky
- prirodzene bezlepková
- bez cholesterolu
- bez purinu
- bez prídavných látok
- ľahko stráviteľná
- zasýti na dlhšiu dobu

#### **Predovšetkým kvalita raňajok je rozhodujúca pre celodenné dobré zdravie.**

Príprava a konzumácia kvalitných plnohodnotných raňajok sa často nedodržuje, pretože mnoho ľudí vôbec ráno neraňajkuje doma. V rannom zhone si rýchlo v pekárni kúpi čokoládový croissant, alebo iné sladké pečivo s vysokým obsahom tuku a cukru. Tieto raňajky vedú k obezite, ochablosti, zakysávajú organizmus a vedú natrvalo k zaneseniu organizmu.

Obzvlášť vďaka vysokému podielu cukru a chýbajúcim balastným látkam dochádza najprv k rýchlemu zvýšeniu krvného tlaku, potom hladiny inzulínu, aby mohli byť cukor a tuky zavedené do buniek.

**Hladina krvného cukru** rýchlo klesá na krátku dobu a mozog signalizuje opäť pocit hladu. Musíme dodať novú energiu, aby sa prekonal zníženie výkonu. A to samozrejme opäť rýchlym cukrom, teda konzumáciou sladkostí, Coca-coly, energetických alebo iných nápojov. A takto sa opakuje táto nebezpečná hra, kedy hladina krvného cukru klesá a stúpa ako na horskej dráhe celý deň.

Kto verí, že s chrumkavými vločkami alebo sladkými müsli začne zdravý deň, je nesprávne informovaný, pretože táto strava v sebe skrýva veľa cukru, tuku, a málo vitálnych látok a vysoko hodnotných rastlinných bielkovín a balastných látok.

Práve tieto dôležité látky potrebujú deti pre svoj rast, vytrvalosť, výdrž a schopnosť koncentrácie. Balastné látky sa starajú o dlhotrvajúce nasýtenie a dobré trávenie.

Príliš mnoho jedál typu Fast Food, mäso, údeniny, mlieko, chipsy, sladkosti a sladkých nápojov konzumovaných pred televíziou a málo zeleniny, šalátov, ovocia, čistej vody a pohybu cez deň - to je dnešný nezdravý trend plný kalórií.

Nezdravá strava sa netýka len ľudí s nadváhou, ale tiež diabetikov, ktorí majú problém so sústredením, hyperaktivitou, trpia zažívacími problémami, plesňovými a inými ochoreniami.

#### **Čo robiť, aby sme zabránili nadváhe a pomohli nášmu zdraviu, pozornosti a inteligencii**

Zdravo a ľahko raňajkovať - to nie je také ťažké. Pšenovo - pohánková kaša MorgenStund' je vhodná ako ideálne raňajky pre všetky vekové kategórie.

Hlavnými prísadami sú pšeno, pohanka, a malé zrná amarantu. Neobsahujú lepok a sú bohaté na vysoko hodnotnú bielkovinu, vitálne a balastné látky. Ďalšie cenné zložky MorgenStund' sú jadrá sladkých mandlí, slnečnicové a dyňové semienka.

Sladký ananás a jablká dodávajú týmto skvelým zásadotvorným raňajkám výbornú chuť. Vďaka obsahu balastných látok zanecháva kaša dlho pocit sýtosti, nezaťažuje metabolizmus a neprispieva k nadváhe. Je výborným doplnkom stravy nie len pre osoby s citlivým zažívaním, alergikov na pšenicu alebo lepok, ale tiež pre tých, ktorí trpia alergiou na laktózu.

**Kaša je vhodná :** - pre všetky vekové kategórie

- deti od 10. mesiaca ( na začiatku ju môžete podávať zmiešanú s detskou kašičkou.)
- športovcov

Ak Vám chýba čas sa v pokoji naraňajkovať, môžete si kašu vziať so sebou do práce, do školy alebo ju dať deťom v nádobke do škôlky.

**1 BE = 19,23 g MorgenStund'**

**1 porcia (35 g) MorgenStund' ~ zodpovedá 1,82 BE**

**- obsahuje 128 kcal (543 kJ)**

#### **Príprava**

- 3 lyžice kaše na 180 ml vody za stáleho miešania povarte. Pridajte rastlinné mlieko. Kašu podľa chuti doplňte čerstvým ovocím, suchými plodmi, škoricou, orieškami apod.

- Kašu stačí zaliať aj vriacou vodou, zakryte a nechajte postáť 5 - 10 min. Pridajte postrúhané jablko, prípadne iné ovocie alebo zeleninu, minerálne látky - WurzelKraft

- Pri zápche odporúčam : 2 lyžice kaše, 200 ml vody uvariť, pridať do odstaveného 1 lyžicu vlákniny a dochutiť.  
Po zjedení vypiť aspoň 250 ml teplého čaju 7x7x KräuterTee.

## Zdravie nemôže chutiť lepšie. Dobrú chuť!

Využite celý náš program Dr. P. Jentschury na odkyslenie organizmu :

Meine Base – zásaditá soľ do kúpeľa

7x7x KräuterTee - bylinný čaj "preplachovač buniek", uvoľňuje škodliviny z tela

WurzelKraft živá" - potravina na doplnenie minerálnych látok a stopových prvkov - neutralizuje kyseliny

BasischeStrumpfe - zásadité návleky

Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin - Bestseller Dr. P. Jentschury.

---

Distribúcia :  **Tianavit** s.r.o.  
Mobil: 0911 293 191

Ing. Tatiana Banášová, e-mail: [tianavit@tianavit.sk](mailto:tianavit@tianavit.sk)  
[www.tianavit.sk](http://www.tianavit.sk)