

10 ΠΡΩΙΝΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Αν το πρωινό σου μέχρι σήμερα ήταν κάτι γρήγορο, πρόχειρο ή ακόμη και... ανύπαρκτο, δεν είσαι η μόνη. Πολλοί άνθρωποι ξεκινούν τη μέρα τους με έναν καφέ, ένα κουλούρι ή κάτι γλυκό, πιστεύοντας ότι «είναι αρκετό», τουλάχιστον για τις πρώτες ώρες.

Και πράγματι, το πρωί μπορεί να νιώθεις καλά. Χωρίς ιδιαίτερη πείνα, χωρίς έντονη ανάγκη για φαγητό. Όμως το σώμα σου λειτουργεί διαφορετικά.

Όταν το πρωινό σου αποτελείται κυρίως από απλούς υδατάνθρακες, χωρίς επαρκή πρωτεΐνη και θρεπτικά συστατικά που προσφέρουν κορεσμό, η ενέργεια ανεβαίνει γρήγορα... αλλά πέφτει εξίσου γρήγορα.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, λίγες ώρες αργότερα — συνήθως από το απόγευμα και μετά — να εμφανίζεται έντονη πείνα, λιγούρες και μια αίσθηση ότι «δεν χορταίνεις με τίποτα».

Και όχι, αυτό δεν είναι θέμα πειθαρχίας. Είναι φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού.

Η ανεπαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης το πρωί σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα γκρελίνης (της ορμόνης της πείνας) και μειωμένο κορεσμό μέσα στη μέρα. Αντίθετα, ένα σωστά δομημένο πρωινό — με έμφαση στην πρωτεΐνη — μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις σταθερά επίπεδα ενέργειας, να μειώσεις τις λιγούρες και να έχεις καλύτερο έλεγχο της πείνας σου μέχρι το βράδυ.

Με απλά λόγια: η ισορροπία της ημέρας ξεκινά από το πρώτο σου γεύμα.

Στις επόμενες σελίδες θα βρεις πρακτικές, ισορροπημένες ιδέες για πρωινό, σχεδιασμένες ώστε να σε κρατούν χορτάτη, ενεργητική και πιο σταθερή διατροφικά μέσα στη μέρα.

1. Ομελέτα με σπανάκι & φέτα / ανθότυρο

- 2 αυγά
 - 2 χούφτες σπανάκι
 - 30 g φέτα ή ανθότυρο
 - 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι
- ~20–22 g πρωτεΐνης

2. Αυγό & αβοκάντο σε ψωμί με προζύμι

- 1–2 αυγά (βραστά ή ποσέ)
- ½ αβοκάντο
- λίγη ρόκα
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι

~15–22 g πρωτεΐνης

3. Καπνιστός σολομός με αβοκάντο & cottage

- 50–60 g καπνιστός σολομός
- 2 κ.σ. cottage
- αγγούρι
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι

~22–25 g πρωτεΐνης

4. Γιαούρτι με φρούτα, chia & λιναρόσπορο

- 200 g γιαούρτι στραγγιστό 2%
- φράουλες ή μούρα
- 1 κ.σ. chia
- 1 κ.σ. λιναρόσπορος (τριμμένος)
- 1 κ.γ. φυτικόβούτυρο ή ταχίνι

~20–22 g πρωτεΐνης

5. Cottage dip με λαχανικά & ψωμί

- 100 g cottage + 100 g γιαούρτι στραγγιστό 2%
 - αλάτι, πιπέρι, θυμάρι
 - στικς από αγγούρι, καρότο ή ντοματίνια
 - 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι
- ~22–25 g πρωτεΐνης

6. Smoothie με κεφίρ, μούρα & σπόρους

- 250 ml κεφίρ
 - 1 κ.γ. κακάο
 - 1 φλ. μούρα ή φράουλες
 - 1 κ.σ. φυσικοβούτυρο ή ταχίνι
 - 1 κ.σ. chia
 - 1 κ.σ. λιναρόσπορος
- ~13–16 g πρωτεΐνης

7. Banana cocoa overnight oats

- 30 g βρώμη
 - 150 g γιαούρτι στραγγιστό 2%
 - 80 ml γάλα ή φυτικό ρόφημα
 - 1 κ.γ. κακάο
 - ½ μπανάνα
 - μούρα ή φράουλες
 - 1 κ.γ. μέλι
 - 1 κ.σ. chia
- ~18–21 g πρωτεΐνης

8. Τοστ με κοτόπουλο

- 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι
- στήθος κοτόπουλο
- γιαούρτι
- μουστάρδα
- τριμμένο αγγούρι
- αλάτι, πιπέρι

~15–17 g πρωτεΐνης

Βρες τη συνταγή με τις ποσότητες στο προφίλ μου, πάτησε [εδώ](#)

9. Τοστ με τόνο & cottage

- 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι
- 1 κονσέρβα τόνο
- cottage
- τριμμένο καρότο
- γιαούρτι
- μουστάρδα
- αλάτι, πιπέρι

~13–15 g πρωτεΐνης

Βρες τη συνταγή με τις ποσότητες στο προφίλ μου, πάτησε [εδώ](#)

10. Αλμυρό porridge με αυγό

- 2–3 κ.σ. βρώμη
- 1 ποτήρι γάλα ή φυτικό ρόφημα
- αλάτι, πιπέρι

- 1 κ.σ. κολοκυθόσπορο
- 1 κ.σ. τριμμένο τυρί ή φέτα τριμμένη
- 1 αυγό

~19–23 g πρωτεΐνης (με κανονικό γάλα, αν χρησιμοποιηθεί φυτικό ρόφημα χαμηλό σε πρωτεΐνη, η ποσότητα μειώνεται)

Βρες τη συνταγή με τις ποσότητες στο προφίλ μου, πάτησε [εδώ](#)