

HOLLUR MORGUNMATUR

ÞRIÐJUDAGUR 22. OKTÓBER 2013

Kynningarblað Morgunkorn, músli, mjólk, djús og ávextir.



D-vítamínbætt mjólk í nýjum og handhægum umbúðum

Mjólk er líklega næringarríkasta matvara sem völ er á, hún er góð uppspretta kolvetna, próteina, vítamína og steinefna. Mjólk er jafnframt besti kalkgjafi sem völ er á.

Á síðustu árum hefur átt sér stað mikil vöruþróun á sviði mjólkur og mjólkurafurða og tekur þessi vöruþróun mið af breyttum neysluvenjum almennings.

Nýlega kynnti Mjólkursamsalan mjólk í nýjum, handhægum hálfslíttra umbúðum með tappa, bæði léttmjólk og nýmjólk. Þessar mjólkurumbúðir henta sérstaklega vel fyrir smærri heimili auk þess sem hún er mjög hentug fyrir fólk á ferðinni.

Mjólk í hálfslíttra umbúðum er jafnframt D-vítamínbætt en mikil umræða hefur verið um D-vítamín á síðustu misserum.

D-vítamín er hálfgerð vandræðavítamín fyrir þá sem búa á norðurslóðum. Það myndast í líkamanum með hjálp sólarljóssins en þegar sólar nýtur ekki við er mikilvægt að fá það úr fæði. Þá er vöndu að ráða þar sem afar fá matvæli innihalda D-vítamín frá náttúrunnar hendi, þar er í raun aðeins um að ræða lýsi og feitan fisk. Í einu glasi af D-vítamínbættri mjólk er um þriðjungur af dagskammti D-vítamíns.

Mikilvægt er því að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífsnauðsynlega vítamín. Í byrjun árs 2012 kynnti Mjólkursamsalan D-vítamínbætta léttmjólk og var þessi vara þrouð að beiðni heilbrigðisfyrvalda. Neytendur hafa tekið þessari nýjung vel og er hún nú um 25 prósent af allri seldri léttmjólk.

”Afar fá matvæli innihalda D-vítamín frá náttúrunnar hendi. Í einu glasi af D-vítamínbættri mjólk er um þriðjungur af dagskammti D-vítamíns.



- vinsælasta viðbitið

Hollur morgunmat á hlaupum

Mikilvægt er að næra sig vel á morgnana en það getur reynst þrautin þyngri þegar koma þarf börnum úr bóli, í föt og úr húsi. Þá er gott að hafa undirbúið sig daginn áður til að geta gripið eitthvað hollt og gott með sér til að borða á leiðinni á áfangastaðinn.



Hnetusmjörgotteri

Takið gróft brauð, og ristid það jafnvel ef tíminn leyfir. Smyrjið ósætu lífrænu hnetusmjöri yfir það og úðið smá hunangi yfir til að fá sætu-bragð. Afar auðvelt og fljótlegt og rennur ljúflega niður, bæði yfir blöðunum eða á leið út um dyrnar.



Morgunverðarpítsa

Auðvitað væri hægt að fá sér sneið af pítsu gærdagsins en einnig mætti reyna hollari útgáfu. Takið sneið af heilhveitibrauði með góðri skorpu, setjið þykkt lag af kotasælu eða ricotta-osti og skerið tómata ofan á. Dreypið smá ólívuolíu yfir og kryddið með örllitlu salti og pipar.

Ávextir og ostur

Þetta þarf ekki að vera flókið. Eitt epli, nokkrir ostanteningar í poka með slatta af próteinríkum hnetum í bland. Fínt til að narta í.



Morgunkorns-yndi

Einfalt áhald á borð við plastskál með loki gerir morgunkornið að flytjanlegum morgunverði. Setjið trefjaríkar hveitklíðsflögur í skál og hellið yfir ab-mjólk eða hvítri jógúrt. Til að auka enn á næringargildi réttarins má bæta við hnetum, ferskum eða þurrkuðum ávöxtum. Til dæmis hökkuðum pekanhnetum og bláberjum.

Ávaxtasalat í föstu og fljótandi formi

Skerið ávextina kvöldið áður og geymið í nokkrum lokuðum ílátum. Þessu má svo kippa með sér að morgni og blanda saman í bílnum eða á skrifstofunni. Einnig má blanda góðri jógúrt út á ávaxtasalatið og ekki skemmur að hella smá granóla yfir allt saman.

Þeir sem kjósa að drekka sinn morgunmat í gegnum rör geta það auðveldlega. Ekki tekur langan tíma að blanda sér bragðaref ef búið er að undirbúa og skera ávextina kvöldið áður. Eftir blöndunina er hægt að skola blandarann vel og láta hann svo biða betri hreinsunar þar til vinnu lýkur.

Áhersla á bragðgæði og hollustu

Gott fæði ehf. er helsti framleiðandi morgunkorns og múslís á Íslandi. Fjölbreytileikinn er mikill en allar eru vörurnar fullar af næringarefnum.

Við framleiðsluna höfum við bragðgæði og hollustu að leiðarljósi enda kunna viðskiptavinir okkar að meta það og halda mikilli tryggð við vörurnar frá okkur,“ segir Ágúst Sigurðsson, vörumerkjastjóri hjá Góðu fæði. „Meginuppistaðan í morgunkorninu okkar er heilt korn, fræ, hnetur og þurrkaðir ávextir,“ segir Ágúst og bendir á að allar þessar vörur séu mjög heilsusamlegar. „Í nýjustu Norrænu næringarráðleggingunum (NNR 2012) er fólki einmitt ráðlagt að auka neyslu á þeim,“ bætir hann við. Úr hverri máltíð fæst því mikið af vítamínunum og steinefnum. Til dæmis járn, magnesíum, kalíum, fólásín, B1-vítamín og E-vítamín. Þá er allt morgunkornið frá Góðu fæði trefjaríkt sem er gott fyrir meltinguna. „Margar rannsóknir sýna að trefjar eru mikilvæg forvörn gegn ýmsum sjúkdómum, til dæmis sykursýki-2, ristilkrabbameini og hjarta- og æðasjúkdómum,“ upplýsir Ágúst. Hann bendir á að Íslendingar fái almennt of lítið af trefjum.

Vinsælasta morgunkornið frá Góðu fæði er Granóla, Sólskinsmúslí, Morgungull og Gott múslí. „Í Sólskinsmúslí er enginn viðbættur sykur nema örllitill í



Neytendur eru afar ánægðir með vörurnar frá Góðu fæði enda eru þær bráðhollar og smakkast vel.

MYNDVALLI

þurrkuðum banönum. Sömu leiðis er mjög lítil sykur í Góðu múslí; sætan þar kemur úr ristudum maíslögum og rúsínum,“ lýsir Ágúst. Fólk sem vill meiri sætu getur valið Granóla eða Morgungull. „Í þeim er hrásykur í hófstíllu magni, sem er nauðsynlegt til að fá þessa stökku og góðu áferð sem einkennir þessar tegundir,“ segir hann.

„Morgunkornið okkar er frábært út í súrmjólkina, AB-mjólkina eða skyrið, en hentar líka ákaflega vel með rís- eða möndlu-

” Meginuppistaðan í morgunkorninu okkar er heilt korn, fræ, hnetur og þurrkaðir ávextir.

mjólk, eitt sér eða í blöndu með öðrum uppáhaldshollustuvörum, ávöxtum eða berjum,“ segir Ágúst. Hann bendir fólki einnig á þann möguleika að nota Sólskinsmúslí eða Gott múslí í graut eða brauðbakstur.

Vaknað með eiturgænum og vænum djús

■ Þeir sem vilja gera sér virkilega gott ættu að byrja hvern dag á eiturgænum djús. Sumir hræðast litinn en það er óþarfi enda þarf hann alls ekki að þýða að drykkurinn sé vondur – sérstaklega ekki ef sítróna og engifer eru á hræfnalistanum.

■ Þessi drykkur er stútfullur af hollustu og einstaklega hressandi í morgunárið. Það er varla hægt að hugsa sér betri byrjun á deginum.

1 agúrka
6 selderistilkar
1 grænt epli
vænn hnefi grænt kál (grænkál eða spínat)
safi úr ½ sítrónu
3 cm fersk engiferrót
nokkur myntulauf ef vill

■ Setjið allt í safapressu, kælið með klökum og njótið. Það er líka tilvalið að útbúa safa sem þennan kvöldið áður og geyma í ísskáp til að grípa morguninn eftir. Munið bara að hræra svolítið upp í drykknum áður en hans er neytt.





ENNEVI / SA / INNS258

Dagurinn er bara allt annar

Ota hafranjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota



Solgryn er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN

Sykurminnsta morgunkornið

Sykurinnihald er það lægsta sem gerist í morgunkorni.



4,4 g sykur í 100 g

Trefjaríkt

Inniheldur náttúruleg trefjaefni sem viðhalda heilbrigðri meltingu.



10 g trefjar í 100 g

Flókin kolvetni

Sjá vöðvum líkamans og heilafrumum fyrir orku.



68,6 g kolvetni í 100 g

Hvað er Weetabix?

Heilkorna

Allir kostir kornsins nýttir. Hvert lag kornsins inniheldur næringarefni sem eru líkamanum nauðsynleg.



95% heilkorna



Vítamín og steinefni

Inniheldur mikilvæg vítamín, steinefni og járn sem eru nauðsynleg fyrir vöxt og viðhald heilbrigðs líkama.



Próteinríkt

Prótein byggja m.a. upp og endurnýja vöðvavefinn, styrkja ónæmiskerfi líkamans og flytja næringarefni inn og út úr frumum.



11,5 g prótein í 100 g



Einnig til með súkkulaðibragði

ORKA SEM ENDIST

Weetabix er frábær leið til að byrja daginn. Veldu næringarríkan morgunverð sem heldur þér gangandi fram að hádegi.

