

Lav din egen SUPER MÜSLI

Grove havregryn (Største del)
Speltflager
Speltflakes (à la cornflakes)
Rosiner
Tranebær
Kokos
Græskarkerneler
Hørfrø
Sesam
Mandler
Valnødder
Hasselnødder
Solsikkekerneler

Blandingsforholdet er som du synes smager godt.

Nødder er et forslag, du kan bruge flere eller andre forskellige slags.

Tag udgangspunkt i havregryn, og så tilsætter du så meget af de andre ting som DU synes kunne være lækkert.

Husk at bruge skummetmælk eller minimælk, så undgår du meget mælkefedt, men du får stadig protein og kalk.

Jeg blander til 14 dage i en stor pose, som derefter kommer over i et glas når der er plads..

Du skal ikke blive overrasket over at du forøger dine toiletbesøg.

Müeslien giver din tarm noget at arbejde med.

Brug økologiske varer så undgår du sprøjtemidler. Flere undersøgelser indikerer at optagelsen af næringsstoffer er større ved økologi.

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching www.lisettechristiansen.dk