

ABC ZDROWIA W CZASIE IZOLACJI SPOŁECZNEJ: ZDROWA DIETA TO PODSTAWA



Urozmaicona dieta wpływa na wzmocnienie odporności.
Pamiętaj o tym !

Zadbajmy o regularne posiłki, najlepiej niech będzie ich 4-5 dziennie
Pijmy wodę - dobrze jest wypijać ok.2 litrów dziennie wody
Chociaż raz w tygodniu zjedźmy rybę
Jako przekąskę w ciągu dnia zjedźmy garść orzechów
Szukajmy okazji do zjedzenia warzyw: do kanapki, sałatka do obiadu, koktajl, placki warzywne
Jedźmy kasze : do obiadu, jako baza do sałatki
Jedzenie owoców dostarcza wielu składników odżywczych oraz nawadnia organizm.
Rozsmakuj się w kiszonkach - są naturalnymi probiotykami, które korzystnie wpływają na układ trawienny.
Kiszone warzywa to bogate źródło kwasu mlekowego, czyli dobroczynnej substancji powstającej w trakcie fermentacji. Kwas mlekowy wspiera odporność organizmu i przyczynia się do prawidłowego stanu flory bakteryjnej w jelitach. Kiszona kapusta jest także świetnym i smacznym źródłem witaminy C.

Organizm potrzebuje różnorodności w kwestii jedzenia, bo wtedy zapewniamy wystarczającą ilość składników odżywczych. Oczywiście, że są produkty na które warto zwrócić szczególną uwagę w czasie podatności organizmu na zakażenia .Do nich należą : warzywa, kasze, ryby, orzechy oraz woda.

Tylko tyle i aż tyle..

W dobie pandemii zdrowa, regularna i urozmaicona dieta powinna być jednym z najważniejszych elementów naszego dnia!

Koktajl ze szpinakiem i owocami

Składniki :

- 50 gramów świeżego szpinaku
- jabłko
- banan
- kiwi
- sok z pomarańcza
- woda

Krok 1`

Kiwi, jabłko i banana obrać a następnie pokroić na mniejsze kawałki.

Krok 2

Wszystkie składniki wrzucić do blendera, zmiksować.

Krok 3

Dodać sok z pomarańczy , wodę i blendować do uzyskania kremowej konsystencji.

Smacznego ...

