

3 + 1 tip na zdravé stravovanie

Vytlačte si a pripevnite na chladničku!

Tip 1 – na zdravé raňajky

Jahodové müsli s banánom

Potrebujeme:

- nízkotučný biely grécky jogurt 150 g
- 2 PL raw müsli
- 4 ks čerstvých jahôd
- 1/2 banánu



Tip 2 – na zdravú desiatu alebo olovrant

Lososová nátierka

Potrebujeme:

- 250 g údeného lososa
- 150 g nízkotučného margarínu
- 100 ml nízkotučného bieleho jogurtu
- soľ, mleté biele korenie
- lyžičku citrónovej šťavy

Postup prípravy:

Údeného lososa pomelieme, pridáme margarín a vymiešame s bielym jogurtom. Ochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou. Servírujeme v dávke 20 – 30g.



Tip 3 – na zdravý obed alebo večeru

Zapekaná cuketa

Potrebuje:

- stredne veľkú cuketu
- 100 g zeleniny podľa vlastného výberu
- 4 šampiňóny
- cesnak
- 1 nízkotučný biely jogurt
- 1 vajce
- listový šalát

Postup prípravy:

Ošúpanú cuketu pozdĺžne prepolíme, lyžicou odstránime jadierka a opražíme ich na malom množstve oleja spolu s pokrájanými šampiňónmi a rôznou zeleninou. Pridáme roztláčený strúčik cesnaku a ochutíme soľou a bylinkami. Touto zmesou potom naplníme obe polovice cukety. Zalejeme vajcom rozšľahaným s jogurtom a štipkou soli a zapečieme vo vyhriatej rúre.

Podávame s listovým šalátom.



Bonusový tip na chutný nápoj

Pamätajte na **pitný režim**! Ak vám samotná čistá voda nechutí a stále sa vám cnie po umelo ochutených malinovkách a coca cole, buďte kreatívni. Stačí pridať pár lístkov mäty a koliesok citróna alebo iné ovocie a výborný osviežujúci a voňavý nápoj je hotový.



Keď chcete zdravo chudnúť:

Jedzte len prírodné potraviny
Nesoľte a nesladzte cukrom
Pite len nesladené nápoje