

POMYSŁY NA ZDROWE KANAPKI, SAŁATKI, KOKTAJLE I SOKI

ZDROWE KANAPKI

Kanapka to smaczny i zdrowy pomysł posiłek, jeśli zadbamy o odpowiednie jej urozmaicenie. Najlepiej, aby kanapka zawierała pieczywo razowe i do wyboru: ser, twaróg lub chudą wędlinę oraz warzywo, np. liść sałaty, cykorii, plasterki pomidora, ogórka, papryki. My proponujemy:

KANAPKA „Spokojny Poniedziałek”

- 2 kromki chleba razowego żytniego, cienko posmarowane margaryną,
- 2 plasterki szynki drobiowej,
- 2 listki sałaty, plasterki pomidora, plasterki świeżego ogórka

KANAPKA „Przyjemny wtorek”

- bułka graham,
- twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem doprawiony ziołami,
- paski czerwonej papryki

KANAPKA „Ciekawa środa”

- 2 kromki chleba pszenno-żytniego, cienko posmarowane margaryną,
- 2 plasterki sera żółtego,
- 2 liście sałaty, ogórek kwaszony

KANAPKA „Nietypowy czwartek”

- 2 kromki chleba pumpernika, cienko posmarowane masłem,
- 2 plasterki pieczonego schabu,
- 3 liście cykorii,
- kiełki np. rzeżuchy

ZDROWE KOKTAJLE I SOKI

Jak zrobić pyszny koktajl? Wystarczy mleko, kefir lub maślanę zmiksować z ulubionymi owocami i podać. Doskonale nadają się do tego banany, truskawki (mogą być mrożone) czy borówki. Wspaniałym dodatkiem są też otręby, płatki zbożowe lub przyprawy, np. cynamon. Pamiętaj, tu tylko Twoja wyobraźnia może stanowić barierę!

KOKTAJL „Królewna śnieżka” (poprawia zdrowie skóry)

Składniki:

- ½ litra jogurtu
- 2 łyżki rzeżuchy
- 2 łyżki płatków owsianych błyskawicznych
- trochę pieprzu do smaku

Sposób wykonania:

Płatki owsiane moczyć w wodzie przez około 30 minut. Wszystkie składniki należy zmiksować. Podawać do młodych ziemniaków.

KOKTAJL „Wiosenne Orzeźwienie” (orzeźwia)

Składniki:

- ½ litra kefiru
- 2 świeże ogórki
- 1 łyżka sosu sojowego
- posiekane zioła – koperek, natka pietruszki, rzeżucha (duża garść)
- ząbek czosnku

Sposób wykonania:

Ogórki pokroić, czosnek wycisnąć. Wszystkie składniki krótko zmiksować.

KOKTAJL „Truskawkowy raj”

Składniki:

- 2 garście truskawek
- ½ litra maślanki
- 1 łyżeczka cukru waniliowego

Sposób wykonania:

Truskawki dokładnie umyć pod bieżącą wodą, obrać z szypulek i pokroić w duże kawałki. Wszystkie składniki zmiksować. Pić od razu po przyrządzeniu ze względu na zachowanie optymalnej ilości witaminy C.

SOK „Cytrusowa Dawka Mocy” (wzmacnia odporność)

Składniki:

- 2 pomarańcze
- 2 grejfruty
- kilka winogron
- 5 śliwek suszonych
- odrobina wody

Sposób wykonania:

Wszystkie owoce dokładnie umyć i obrać ze skórki. Śliwki namoczyć w wodzie (około 1 godziny), a następnie drobno pokroić. Wszystkie składniki zmiksować.

SOK „Wiosenne Orzeźwienie” (orzeźwia)

Składniki:

- 2 buraki
- 4 marchewki
- 1 mały seler
- kilka liści szpinaku

Sposób wykonania:

Warzywa obrać i umyć. Wycisnąć z nich sok. Podawać w pucharku ozdobionym świeżym listkiem szpinaku.

SOK „Marchewkowa moc” (wzmacnia odporność)

Składniki:

- 1 seler
- 4 marchewki
- 2 ząbki czosnku
- ½ szkl. posiekanej natki pietruszki

Sposób wykonania:

Warzywa obrać i umyć. Zmiksować wszystkie składniki.

ZDROWE SAŁATKI

SAŁATKA „Zdrowa cera”(poprawia zdrowie skóry)

Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka miodu
- 2 jabłka
- 8 łyżek jogurtu naturalnego
- 3 suszone morele
- sok z połowy cytryny
- gruszka lub pomarańcza
- orzechy (dowolne, np. włoskie)

Sposób wykonania:

Płatki owsiane namoczyć w wodzie (około 1 godziny). Morele suszone również namoczyć w wodzie (około 1 godziny). Pozostałe owoce dokładnie umyć. Jabłko zetrzeć na grubej tarce, gruszkę pokroić bez obierania skórki. Orzechy drobno posiekać.

Wszystkie składniki połączyć i wymieszać z jogurtem i miodem. Pokropić sokiem z cytryny. Można spożywać np. na śniadanie lub podwieczorek.

SURÓWKA „Morskie opowieści” (poprawia urodę)

Składniki:

- kasza gryczana – 1 woreczek
- groszek zielony – ½ puszki
- ogórek kwaszony – 2 szt.
- cebulka dymka – 1 szt.
- makrela wędzona lub tuńczyk – 3 łyżki
- marchewka – 1 surowa, mała
- pokrojona natka pietruszki – 1 garść
- majonez niskotłuszczowy – 1 łyżka

Sposób wykonania:

Kaszę ugotować. Ogórek i dymkę pokroić, marchewkę utrzeć na grubej tarce, groszek odcedzić z zalewy. Wszystkie składniki połączyć. Dodać trochę pieprzu i łyżkę majonezu niskotłuszczowego. Można spożywać np. na II śniadanie, kolację lub kiedy przyjdzie ochota.

SAŁATKA „Karaiby” (poprawia urodę)

Składniki:

- ryż brązowy – 1 woreczek
- ananas z puszki – 5 plasterów
- pierś z kurczaka gotowana – 1 szt. mała
- papryka czerwona surowa – ½ dużej sztuki
- pokrojona natka pietruszki – 1 garść
- rodzynki – 2 łyżki
- majonez niskotłuszczowy – ok. 1 łyżka

Sposób wykonania:

Rodzynki namoczyć w wodzie (około 1 godz.). Ananasy pokroić w kawałki (nie za drobno). Pokroić paprykę i pierś z kurczaka. Wszystkie składniki wymieszać (zostawić trochę natki pietruszki), dodać trochę majonezu niskotłuszczowego do smaku. Całość posypać odłożoną natką pietruszki. Można spożywać np. na II śniadanie, kolację lub kiedy przyjdzie ochota.

SAŁATKA „Farmerska” (zdrowa cera)

Składniki:

- sałata lodowa lub krucha – ½ główki
- papryka czerwona – ½ szt.
- cebulka dymka – 2 szt.
- marchewka – 1 szt.
- pomidor – 1 średni
- jajo ugotowane na twardo – 1 szt.
- jogurt naturalny – 1 op. małe
- śliwki suszone – 3 szt.

Sposób wykonania:

Salatę, paprykę, pomidor, cebulkę – dokładnie umyć, osuszyć. Śliwki namoczyć w wodzie (około 1 godz.). Salatę poszarpać. Paprykę, pomidor, cebulkę i jajo pokroić w kostkę, a śliwki – drobno. Marchew zetrzeć na grubej tarce. Wymieszać wszystkie składniki. Polać jogurtem i ponownie delikatnie wymieszać.

Źródło: www.zachowajrownowage.pl