

KAKO ODOLJETI IZAZOVIMA BLAGDANA?

1. Počastite se, ali ne previše i prečesto

Isplanirajte blagdanski jelovnik sa zdravim namirnicama, u kupovinu ponesite popis potrebnih namirnica i pripremite ih na zdravi način.

Za vrijeme blagdana izloženi smo mnogim izazovima. Bilo bi dobro pridržavati se i jesti zdravo, ali i „počastiti se“ par puta.

Dozvolite si povremene poslastice, ali razmislite o voću i povrću koje volite i koji mogu biti vaša blagdanska poslastica.

2. Pazite na unos alkohola!

Alkoholom unosite dodatne kalorije, alkohol može potaknuti nepravilan rad srca.

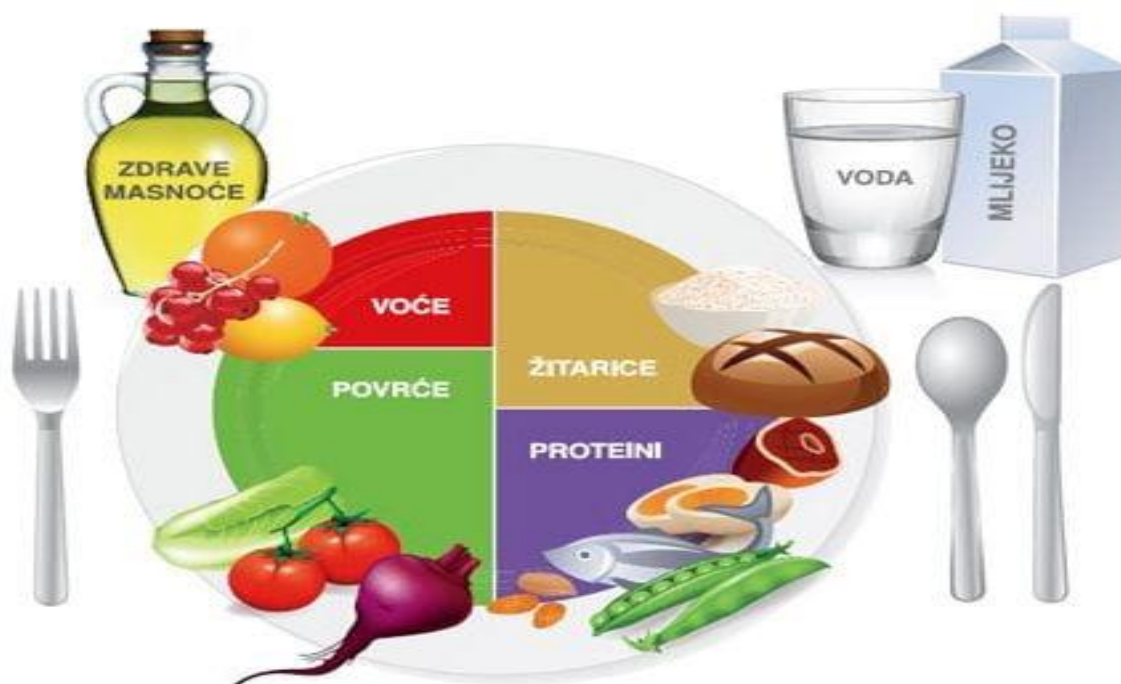
3. Ostanite aktivni!

Planirajte svakodnevne šetnje prije ili nakon druženja s članovima obitelji i prijateljima ili i njih uključite u vašu „zdravu aktivnost“. Ne pretjerujte sa kućanskim poslovima! Rasporedite poslove i vrijeme odmora i opuštanja.

4. Pijte dosta vode

Tipična hrana nadolazećih blagdana je PUNA soli. Pijte vodu i prije nego osjetite žeđ. Kuhana jaja se mogu jesti uz dodatak hrena i bez soli isto kao i mladi luk. Šunka može biti pureća. Kruh možete napraviti sami i tako u potpunosti kontrolirati njegov sastav.

5. Ako osjetite neke probleme ili simptome koji vas brinu, potražite liječnički savjet i vratite nam se dobro i zadovoljni !



ZDRAVI RECEPTI

1. Kruh od zobnih pahuljica i svježeg sira

SASTOJCI:

300 g svježeg sira
250 g zobnih pahuljica
3 jaja
1 velika žlica maslinovog ulja
1/2 žličice soli
1 žličice sode bikarbone ili praška za pecivo
100 ml tople vode

PRIPREMA:

Pećnicu ugrijati na 180°C.
Zobene pahuljice samljeti da se dobije nešto poput brašna. Jaja umutiti i umiješati u sir, zatim dodati ulje, sol, vodu i sodu bikarbonu ili prašak za pecivo. Smjesi dodati zobene pahuljice i dobro izmiješati. Istresti smjesu u manji kalup za kruh obložen papirom za pečenje. Peći oko 40 - 45 minuta.
Pečeni kruh ostaviti da se ohladi i poslužiti.

2. Aromatični namaz od jaja i sira

SASTOJCI:

250 grama ribanog tvrdog kravljeg sira, 3 kuhana jaja, maslinovo ulje, 1 režanj češnjaka, 1 žlica sjeckanog peršina, 2 žlice začinskih trava (timijana ili mažurana), malo soka od limuna, bijeli papar, malo soli

PRIPREMA:

Sir dodajte sjeckanim jajima i sve se dobro promiješajte. Dodati sitno sjeckani češnjak, začinske trave i maslinovo ulje, pa sve popariti i posoliti. Dobro izmiješati i staviti u frižider da se ohladi. Namaz može stajati na hladnom do četiri dana. Poslužiti na prepečenom tostu.