



ŚWIĘTA WIELKANOCNE



W tym pliku znajdziesz:
Porady jak uczynić święta zdrowszymi
Kilka przepisów świątecznych



WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/



ŚWIĘTA WIELKANOCNE

Żalecenia ogólne

- Rozpocznij dzień wodą z cytryną - pomoże zakwasić żołądek i dobrze wpłynie na funkcjonowanie wątroby.
- Przed obiadem wielkanocnym wypij roztwór z kropeł żołądkowych lub octu jabłkowego i wody - zmniejszysz tym uczucie ciężkości po obiedzie.
- Jedz tyle, ile możesz, ale nie dopychaj na siłę.
- Gryź małe kęsy, dobrze przeżuвай. Początek trawienia następuje już w jamie ustnej.
- Wprowadź ruch w postaci spacerów i zabaw z rodziną.
- Wieczorem wypij herbatę ziołową taką jak rumianek, mięte, czy melisę.

WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/



ŚWIĘTA WIELKANOCNE

Żalecenia szczegółowe

- Zamiast gotowych kompotów i gazowanych napoi, postaw na stole domową lemoniadę z miętą oraz cytryną.
- W wyrobach z mąki pszennej mieszaj ją z mąką pełnoziarnista – wprowadzisz wtedy więcej błonnika do potrawy.
- Zamiast soli używaj dużej ilości przypraw - potrawy z nimi są dużo smaczniejsze i zdrowsze.
- Do ciast używaj domowego budyniu i owoców. Unikaj ciast ciężkich z dużą ilością kremu i czekolady.
- Jako bazę każdego posiłku wybieraj świeże warzywa.
- Jako główną obróbkę kulinarną wprowadź gotowanie oraz pieczenie.

WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/



ŚWIĘTA WIELKANOCNE

Żalecenia szczególne



- Unikaj alkoholu.
- Nie kupuj gotowych dań - smaczniej i zdrowiej jest przyrządzić proste i szybkie dania, niżeli kupować je w supermarketach.
- Nie bój się zaszaleć i wprowadzić nowe smaki.
- Zamiast majonezu do potraw używaj 1/4 majonezu i 3/4 serka greckiego z musztardą, lub wypróbuj majonez w wersji wegańskiej.
- Zamiast cukru używaj słodzika, np. ksylitolu.



WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/



ŚWIĘTA WIELKANOCNE



Nie myśl o tym czy kalorie się zgadzają czy waga wzrośnie.

Jelita to nasz drugi mózg, a to w nich zachodzi trawienie.

Zadbaj więc o ich samopoczucie i relaksuj się. Kiedy przeciążone narządy trawienne bołą, boli też nasza głowa. Nie odmawiaj sobie przyjemności, ale też podejź do tego z

rozwagą



WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/



ŚWIĘTA WIELKANOCNE

Majonez wegański



- 1/2 szklanki aquafaby
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- 2 łyżeczki octu lub soku z cytryny
- 3/4 łyżeczki musztardy
- 1/2 łyżeczki czarnej soli lub zwykłej soli
- 1/4 łyżeczki syropu z agawy lub dowolnego innego słodzika
- 1 1/4 – 2 szklanki oleju roślinnego

Wszystkie składniki poza olejem umieścić w wysokim naczyniu i miksować do czasu aż powstanie piana. Następnie wlać olej i również miksować. Gotowy majonez przełożyć do słoika.



WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/



ŚWIĘTA WIELKANOCNE

Pianki truskawkowe z mascarpone i czekoladą



galaretka truskawkowa bez cukru
1 opakowanie jogurtu Skyr naturalny
100g mrożonych truskawek
mascarpone (według uznania na górę pianki)
2 kostki gorzkiej czekolady 90%

Galaretkę zalać gorącą wodą i odstawić do stężenia. Gotową galaretkę wyjąć z miseczki, wrzucić do blendera ze Skrem i blendować na gładką masę. Całość ponownie przelać do miseczki i odstawić do lodówki na godzinę. Mascarpone zblendować z mrożonymi truskawkami i posmarować masą galaretkę + posypać kawałkami czekolady.

WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/



ŚWIĘTA WIELKANOCNE

Babka piaskowa z białej fasoli



2 puszki białej fasoli 400g (bez zalewy 240g)

0,5 szklanki mąki kukurydzianej

0,5 szklanki mąki ryżowej

2 łyżki mąki kokosowej

6 jajek

2 bardzo czubate łyżki stałego oleju kokosowego

5 łyżek ksylitolu

Sok oraz skórka otarta z 1 bardzo dużej cytryny

2 czubate łyżeczki proszku do pieczenia

Fasolę bardzo dokładnie opłukać. Wszystkie składniki dobrze zblendować. Gotową masę przelać do formy posmarowanej tłuszczem. Piec w 180°C w piekarniku przez ok 50 minut.

WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/



ŚWIĘTA WIELKANOCNE



Życzymy Wam smacznych, rodzinnych
świąt spędzonych w cudownej
atmosferze, oraz aby każda sekunda tego
świętecznego czasu była dla Was
wyjątkowa.



WWW.KEEPFITINSTYLE.PL/KONTAKT/