

Пет летни намирници од кои можат да се направат здрави оброци

Летото природно го менува и ритамот на исхрана: бараме полесни, посвежи и пошарени оброци, со состојки што не бараат часови поминати во кујна. Наместо уште еден список на трендови или препораки преземени од мени, Сања Маневска Костадинова, сопственичката на Fitness House, издвојува пет намирници што и самата сака да ги има при рака во текот на летото: домати, тиквички, пиперки, наут и грчки јогурт.

„За мене, добар летен оброк е оној што е едноставен, има свеж вкус и може лесно да се приспособи на денот. Не мора да биде комплициран за да биде балансиран и вкусен“, вели Сања Маневска Костадинова.

Од овие пет намирници лесно се добиваат најмалку десет различни здрави оброци, а подолу има и по една идеја за појадок, ручек и вечера за секоја од нив.

Домати

Доматите се добар избор затоа што се сочни, освежителни и лесно внесуваат боја и вкус во оброкот. Најдобри се кога се комбинираат со извор на протеини и малку здрави масти, како јајца, урда или фета, наут, маслиново масло, босилек, интегрален леб и краставица.

Појадок: Тост од интегрален леб со изгмечено авокадо, домати, варено јајце и малку лимон.

Ручек: Салата од домати, наут, краставица, магдонос и фета, со прелив од маслиново масло и лимон.

Вечера: Печени домати со урда и босилек, послужени со зелена салата.

Тиквички

Имаат нежен вкус, брзо се подготвуваат и можат да бидат основа и за топол и за ладен оброк, а најдобро се комбинираат со јајца, јогурт, пилешко, туна, наут, пармезан, копар и лук.

Појадок: Мини омлет со рендани тиквички, јајца, младо сирење и копар.

Ручек: Тиквички на грил со пилешко, киноа и јогурт-сос со лимон.

Вечера: Keto Chicken Alfredo од менито на Fitness House – шпагети од тиквички со 100 грама свеж пилешки стек, фит крем-сирење, магнонос, пармезан и лук. Оброкот има 445 калории, 40 грама протеини, 15 грама јаглехидрати и 25 грама масти.

Пиперки

Пиперките се една од најразновидните летни намирници: крцкави и свежи во салати, а слатки и ароматични кога се печени. Богати се со витамин Ц и лесно се комбинираат со јајца, фета, урда, наут, домати, пилешко, маслиново масло и свежи билки.

Појадок: Омлет со пиперки, спанаќ и фета, послужен со парче интегрален леб.

Ручек: Печени пиперки полнети со киноа, наут, домати и малку фета.

Вечера: Салата од печени пиперки, домати, урда и босилек, со прелив од маслиново масло и лимон.

А како совршена опција за лесен летен ручек од менито на Fitness House е Baby Spinach Salad каде се споени беби спанаќот, котиц сирењето, интегралните макарони, индиските ореви и шери доматите во оброк што природно се вклопува во летниот ритам.

Наут

Наутот заситува, има растителни протеини и влакна и може да се користи во салати, намази, печени грицки и топли јадења. Најчесто се комбинира со лимон, маслиново масло, домати, тиквички, спанаќ, јајца, зачини и интегрални житарки.

Појадок: Солен тост со кремаст намаз од наут и лимон, домати и варено јајце.

Ручек: Медитеранска чинија со наут, булгур, печени тиквички, домати и јогурт-сос.

Вечера: Крцкав печен наут со зачини врз голема зелена салата и авокадо.

Грчки јогурт

Ултимативно летно освежување дава грчкиот јогурт, практичен, кремаст и лесно се претвора и во сладок појадок и во солен сос или лесен десерт. Лесно и природно се комбинира со сезонско овошје, овес, семки и јаткасти плодови, но и со краставица, лимон, копар, лук и маслиново масло.

Во Fitness House денот може да започне со Protein Choco Bowl – комбинација од грчки јогурт, веј протеин, какао, банана, боровинки, гранола и бадемови снегулки.

А за ручек ладна салата со пилешко, краставица, домати и кремаст прелив од грчки јогурт и лимон, е совршена.

Вечера: Печен сладок компир со зачинет грчки јогурт, наут и свежи билки.

Уште една летна идеја од Сања што вреди и лесна е да се проба е крцкава салата со наут, печени пиперки и фета. Измешајте печена црвена пиперка исечена на ленти, исплакнат наут, фета, краставица и магдонос. Додајте лимон, малку маслиново масло и прстофат чили. Комбинацијата е свежа, ароматична и доволно заситувачка за летен ручек или лесна вечера.

Сања Маневска Костадинова од Fitness House има и мал трик: „Кога подготвуваме летен оброк, се обидуваме во една чинија да имаме нешто свежо, нешто што заситува и еден силен вкус како лимон, свежи билки, фета или добар зачин. Така и наједноставните состојки не стануваат здодевни.“

Летото не бара совршен план, туку добри основи, а петте намирници се доволно флексибилни за да се комбинираат меѓусебно и да се приспособат на различен распоред, вкус и апетит. Доматите и тиквичките се основа за свежи и топли солени оброци, пиперките додаваат боја и богат вкус, наутот обезбедува поголема ситост, а грчкиот јогурт може да послужи како основа за појадок, сос или лесен десерт.

Токму во тоа е и нејзината летна филозофија, здравата исхрана да не изгледа како обврска, туку како избор што е едноставен, вкусен и реално изводлив. А кога денот е пребрз за домашна подготовка, Wolt останува практичен начин да се откријат локални healthy концепти и да се избере оброк што се вклопува во сопствениот ритам.

Контакт детали

Lidija Mirić Mičetić

Communications Manager for the Adriatic and
North Macedonia

lidija.miric.micetic@wolt.com

[+38599 7348 652](tel:+385997348652)

Копирај линк

<https://press.wolt.com/mk-MK/269187-/>