



ŚWIEŻA ODSEKONA
TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Trzy porady dietetyka, które musisz
poznać przed latem



Chcesz poprawić formę przed latem? Zrzucić kilka kilogramów, żeby lepiej wyglądać na plaży? A może sprawić, by włosy i paznokcie wyglądały na zdrowsze? To proste! Wystarczy, że połączysz w diecie świeże soki z marchwi, jabłek lub jabłek z granatem Witmar z odpowiednimi produktami. Dietetyk Anna Czyż podpowiada, jak przygotować idealny jadłospis, by osiągnąć trzy korzyści dla zdrowia i urody.



ŚWIEŻY SOK

WWW.WITMAR.ORG



[/WITMARPL](https://www.facebook.com/WITMARPL)



[/WITMARPL](https://www.instagram.com/WITMARPL)



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Korzyść 1: Poprawa aktywności fizycznej i intelektualnej

Świeży sok marchwiowy łącz z 500 gramami świeżych warzyw i owoców dziennie, bogatymi w witaminę C, takimi, jak: papryka, kapusta, natka pietruszki, czarna porzeczka, kiwi, cytrusy i truskawki. W jadłospisie nie zapomnij również o bogatych w witaminę E olejach roślinnych, w szczególności o słonecznikowym.

- Pamiętajmy jednak, by taki sok pić w ciągu jednego dnia, by miał jak najkrótszy kontakt ze światłem i tlenem. Są to bowiem czynniki, które negatywnie wpływają na wchłanianie się zawartej w tym soku witaminy A – tłumaczy Anna Czyż, dietetyk pracujący dla marki Witmar.

Z kolei świeżym sokiem jabłkowym popijaj dania przygotowane z produktów bogatych w magnez (orzechy, kasza gryczana, naturalne kakao, natka pietruszki, musli) oraz z witaminę B6 (mięso, ryby, pełne ziarna zbóż, banany, warzywa liściaste, nasiona roślin strączkowych) lub wykorzystuj go jako dodatek do potraw. Świeży sok z jabłka z granatem podawaj zaś przy posiłkach przygotowywanych z zielonych warzyw, kaszy gryczanej, ciecierzycy i pestek dyni.

Przykładowe jadłospisy:

Śniadanie: jajecznica, chleb żytni z masłem, pomidory, kiwi na deser

Drugie śniadanie: pół butelki soku marchewkowego Witmar, płatki owsiane z mlekiem kokosowym, orzechami i kakao

Obiad: duszona wołowina, kasza jaglana, buraczki, pomarańcza na deser

Podwieczorek: pół butelki soku marchewkowego Witmar,

grahamka z masłem orzechowym

Kolacja: sałatka z fasoli, pomidorów suszonych, kaszy bulgur, natki pietruszki z olejem słonecznikowym

Śniadanie – płatki ryżowe na soku jabłkowym Witmar z rodzynkami, cynamonem, miodem i orzechami włoskimi

Drugie śniadanie – kanapka z jajkiem, sałatą i ogórkiem

Obiad – gulasz z soczewicą, papryką i marchewką, parowane ziemniaki

Podwieczorek – koktajl z mleka kokosowego, naturalnego kakao, masła orzechowego i banana

Kolacja – sałatka z kaszy, kurczaka, szpinaku z kukurydzą, selerem naciowym, sok jabłkowy Witmar do popicia

Śniadanie – musli z kiwi i borówkami, pestki dyni

Drugie śniadanie – sałatka z makaronu gryczanego z liśćmi szpinaku, pieczoną polędwiczką wieprzową, papryką, sok z jabłek z granatem Witmar

Obiad – placuszki z ciecioriki, mąki gryczanej, z sałatką z pomidorów i natki pietruszki

Podwieczorek – sok z jabłek z granatem Witmar, domowa galaretka z truskawek

Kolacja – kanapka z żytniego chleba z pasztetem z pestek dyni, z papryką



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Korzyść 2: Wspomaganie odchudzania i zdrowego trybu życia

Świeże soki z marchwi oraz z jabłek z granatem łącz z produktami o dużej zawartości białka, na przykład z jajkami, chudym mięsem i rybami. - Pamiętajmy jednak, by po soku z marchwi nie jeść otrębów lub produktów, które powstały z dużych ilości mąki razowej oraz przetworzonych produktów mięsnych, ponieważ utrudniają one przyswajanie witaminy A – przestrzega dietetyk.

Z myślą o odchudzaniu warto pić również świeży sok jabłkowy, łącząc go ze świeżymi warzywami oraz wodą, pić często i w niewielkich ilościach oraz naparem z pokrzywy. – Tego rodzaju dieta jest szczególnie zalecana na początku odchudzania czy wprowadzania jakichkolwiek zmian w odżywianiu, ponieważ bardzo dobrze wspomaga ona usuwanie toksyn i obrzęków oraz przyspiesza przemianę materii – tłumaczy ekspertka marki Witmar.

Przykładowe jadłospisy:

Śniadanie: twarożek z olejem lnianym, ogórkiem i rzodkiewką, pumpernikiel

Drugie śniadanie

i podwieczorek: koktajl z soku marchewkowego Witmar, pomarańczy, awokado i roszponki

Obiad: indyk pieczony, ciemny ryż, surówka z kapusty kiszzonej

Kolacja: omlet z cukinią

Śniadanie: koktajl z soku jabłkowego Witmar, malin i awokado

Drugie śniadanie

i podwieczorek: sałatka z tuńczyka, natki pietruszki, roszponki, papryki, nasion słonecznika

Obiad: kasza gryczana z duszonym porem, brokułami, sos jogurtowy

Kolacja: Tzatziki z twarożkiem i ogórkiem, słupki z marchewki, kalarepki

Śniadanie: owsianka z borówkami i pestkami dyni

Drugie śniadanie

i podwieczorek: pudding chia (sok z jabłek z granatem Witmar z 4 łyżkami nasion chia, całość rozdzielona na 2 pojemniki, na wierzchu 2 łyżki niskotłuszczowego serka homogenizowanego)

Obiad: polędwica wieprzowa duszona z pieczarkami, sałatka ze szpinaku, papryki i pesto z natki pietruszki

Kolacja: zupa krem z brokułów, z prażonymi pestkami dyni, natka pietruszki



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Korzyść 3: Poprawa wyglądu skóry, włosów i paznokci

Świeży sok z marchwi powinno się łączyć z tłuszczami roślinnymi i zwierzęcymi (olejami, orzechami i tłustymi rybami) oraz produktami bogatymi w cynk (naturalne kakao, wołowina, wątróbka, orzechy, jajka, produkty zbożowe z pełnego ziarna). – Unikajmy zaś dań mocno przysmażonych na grillu – radzi Anna Czyż z Witmar. - Związki, które wytwarzają się podczas takiego przygotowywania posiłków, widoczne pod postacią tak zwanej czarnej skórki, pogarszają przyswajalność witaminy A. Ponadto są rakotwórcze.

Sok jabłkowy warto zaś podawać razem ze świeżymi owocami i warzywami, olejami roślinnymi, orzechami i nasionami. – Takie zestawienie to przede wszystkim oczyszczająca kuracja dla skóry. Pomaga ją nawilżyć i nawodnić, zlikwidować obrzmienia, przyspieszyć gojenie oraz poprawić koloryt – tłumaczy dietetyk.

Amatorzy świeżego soku z jabłek z granatem powinni zaś dodawać do jadłospisu więcej produktów bogatych w witaminę E (pestki dyni, słonecznika, oleje z tych nasion), witaminę A (marchew, morele, jarmuż, dynia, wątróbka) oraz cynk (kakao, wołowina, orzechy).

Przykładowe jadłospisy:

Śniadanie: smoothie z soku marchewkowego Witmar, jabłek z dodatkiem oleju słonecznikowego

Drugie śniadanie: sałatka z jarmużu, pomidorków koktajlowych, orzechów włoskich i sera typu feta

Obiad: zupa-krem brokułów z ciemnym makaronem i prażonymi pestkami dyni

Podwieczorek: grejpfrut, truskawki

Kolacja: potrawka z pieczarkami, soczewicą i pomidorami

Śniadanie: pudding z tapioki, soku jabłkowego Witmar, maliny, olej kokosowy

Drugie śniadanie: sok jabłkowy, marchewki, orzechy

Obiad: zupa krem z pomidorów

Podwieczorek: pomarańcza, gruszka

Kolacja: gotowane warzywa z dressingiem na bazie oleju i ziół

Śniadanie: sałatka z jajka, kaszy jaglanej, pomidorków koktajlowych, kukurydzy, szpinaku, z olejem z pestek dyni

Drugie śniadanie: sok z jabłek z granatem Witmar, ciastka z kakao i orzechami

Obiad: parowane bataty, kurczak duszony w warzywach

Podwieczorek: domowa galaretka z soku z pomarańczy z miodem, na wierzchu kawałki truskawek

Kolacja: naleśnik z mąki gryczanej i jaglanej z musem z awokado, gotowanych brokułów, czosnku, suszonych pomidorów, natki pietruszki



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODSEKONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Kontakt:

Anna Pawłowska-Kruzińska

Kierownik ds. Marketingu

MARWIT Sp. z o.o.

87-134 Zławieś Wielka 29a

e-mail: pr@Marwit.pl

<http://marwit.pl/pl/pressroom>

Witmar dostępny jest na rynku od 2007 roku. Do tej pory poza świeżymi sokami, pod tą marką oferowane były również warzywa i owoce, pochodzące z własnych upraw producenta. Witmar należy do spółki Marwit, największego w Polsce producenta świeżych soków, właściciela również takich marek jak: *Ogrody Natury* oraz *Oskoła*.



ŚWIEŻY SOK

WWW.WITMAR.ORG



[/WITMARPL](https://www.facebook.com/WITMARPL)



[/WITMARPL](https://www.instagram.com/WITMARPL)