



ŚWIEŻA ODŚŁONA
TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Wegetarianizm dla każdego. Zobacz, jak zacząć. Soki będą niezbędne

- Dieta wegetariańska wzmacnia odporność, ma dobry wpływ na skórę, zmniejsza ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości – przekonuje dietetyk Anna Czyż. W Polsce decyduje się na nią już niemal co dziesiąta osoba w wieku od 16 do 34 lat. Jak znaleźć się wśród nich? Na początek wypróbuj całodzienny jadłospis, przygotowany z wykorzystaniem zdrowych i świeżych soków Witmar!

Dieta wegetariańska od wielu lat jest w pierwszej dziesiątce rankingów żywieniowych, obok diety DASH, stosowanej w celu obniżenia poziomu cholesterolu lub ciśnienia tętniczego oraz diety śródziemnomorskiej, zwanej inaczej dietą 1200 kalorii. Żeby jednak przynosiła organizmowi korzyści, bez narażania na efekty uboczne, musi być odpowiednio zbilansowana.

- Zdrowa dieta składa się z produktów zbożowych z pełnego ziarna (takich jak kasze, ryż, płatki, komosa), warzyw, owoców (również podawanych pod postacią świeżych soków, na przykład Witmar), nasion roślin strączkowych (w tym np. tofu), tłuszczów roślinnych (olejów, orzechów, pestek, awokado), a ponadto dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych, również białka, żelaza czy witaminy B12 – instruuje dietetyk Anna Czyż i sugeruje wegetariański, zdrowy jadłospis dla każdego.

Śniadanie - Koktajl energetyczny, pumpernikiel z sałatką z awokado i jajka

Składniki (na jedną porcję):

Koktajl: 150 ml soku pomarańczowego Witmar, 100 ml soku jabłko-granat Witmar, 30 ml (3 łyżki) mleczka kokosowego, garść mrożonych truskawek, łyżka miodu.



ŚWIEŻY SOK

WWW.WITMAR.ORG



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



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



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Kanapka: 1-2 kromki pumpernika (można go lekko podpiec), pół małego awokado, 1 jajko, 2 łyżki natki pietruszki, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka oliwy, pół łyżeczki skórki startej z cytryny, pół łyżeczki startego czosnku lub pół łyżeczki posiekanej papryczki chili.

Przygotowanie:

Składniki do koktajlu zblendować, wlać do kubka.

Jajko ugotować na twardo i wraz z awokado pokroić w kostkę. Posiekać natkę pietruszki, wymieszać ze skórką i sokiem z cytryny, oliwą, czosnkiem lub chili, a następnie połączyć z jajkiem i awokado. Doprawić solą i ułożyć na kromkach.

Obiad - Makaron z chrupiącymi warzywami, tofu i prażonym słonecznikiem, popijany sokiem marchewkowym Witmar

Składniki (na jedną porcję):

50-60 g makaronu ryżowego, 40 g tofu wędzonego, 4 łyżki kiełków fasoli mung, 1/4 czerwonej papryki, pół małej cebuli czerwonej, 1 łyżka sosu sojowego, 2 łyżki oleju rzepakowego, pół łyżeczki startego czosnku, pół łyżeczki startego imbiru, 1 łyżka prażonych nasiona słonecznika, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 200 ml soku marchewkowego Witmar.

Przygotowanie:

Makaron zalać wrzątkiem, odstawić pod przykryciem do napęcznienia. Tofu pokroić w kostkę, paprykę i cebulę w paski. Na oleju (najlepiej w woku) chwilę podgrzewać czosnek z imbirem. Dodać warzywa, mieszać przez 3-4 minuty, następnie połączyć z makaronem i sosem sojowym. Przełożyć na talerz, posypać tofu, słonecznikiem i szczypiorkiem.

Danie popijać sokiem marchewkowym Witmar.



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Kolacja – Placki dyniowe popijane sokiem jabłkowym Witmar

Składniki (na jedną porcję):

100 g miąższu z dyni, 1 małe jajko, 4 łyżki mąki gryczanej, szczypta cynamonu i imbiru, łyżka cukru trzcinowego, ksylitolu albo miodu, 2 łyżki orzechów włoskich, olej rzepakowy, 200 ml soku jabłkowego Witmar, opcjonalnie: laska cynamonu i kilka goździków.

Przygotowanie:

Miąższ z dyni gotować na parze przez około 10 minut, następnie ostudzić. Jajko zmiksować z cukrem, przyprawami i mąką. Masę zblendować z miąższem z dyni. Następnie wymieszać z posiekаныmi orzechami. Smażyć placki na małej ilości oleju, krótko, z obu stron.

Do popicia podawać sok jabłkowy Witmar. Można go podgrzać z goździkami i laską cynamonu.

Co dziesiąty z młodych Polaków już się zdecydował, a co piąty próbował w ciągu ostatniego roku przejść na dietę wegetariańską. Nic dziwnego, w końcu dobrze skomponowane wegeposiłki, zapewniające odpowiednią przyswajalność składników odżywczych, po dłuższym pojawianiu się w menu bardzo korzystnie wpływają na organizm. Poza poprawianiem kondycji skóry i przeciwdziałaniem otyłości, pomagają również obniżyć poziom cholesterolu we krwi, dzięki czemu zmniejszają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

A to nie wszystko. – Wegetarianizm działa odkwaszająco, reguluje perystaltykę jelit, korzystnie wpływając na rytm wyróżnień, ochronnie działa na stawy, poprzez obecność zasadotwórczych warzyw i owoców, a dzięki braku mięsa i ryb zmniejsza ryzyko rozwoju dny moczanej czy reumatoidalnego zapalenia stawów – tłumaczy dietetyk. – Dodatkowo u osób aktywnych sprzyja regeneracji mięśni, związanej z odbudową zapasów glikogenu, który się w nich znajduje.



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

 /WITMARPL