



ŚWIEŻA ODŚŁONA
TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Trzy przepisy dla twojego mężczyzny. Zapewnią umięśnioną sylwetkę, urodę i sprawność seksualną

W Dzień Chłopaka zadbaj o jego zdrowie i urodę. Wypróbuj trzy przepisy na dania śniadaniowe i kolacje, przygotowanych przez dietetyk Annę Czyż, a opartych na sokach Witmar.

1. Zdrowa i umięśniona sylwetka

Przyrost masy mięśniowej to efekt ćwiczeń, ale połączonych z odpowiednią dietą. Mężczyzna powinien sięgać po chude produkty białkowe, wypieki z pełnego ziarna oraz świeże owoce i warzywa, ograniczać natomiast tłuszcze i stosować je wyłącznie jako dodatek do potraw, pod postacią olejów roślinnych, orzechów i nasion. – Ważne również, by dostarczał sobie kilka razy dziennie białka, w ilości 25-30 g na jedną potrawę. Dzięki temu będzie ono najlepiej przyswajalne – tłumaczy Anna Czyż. – Z kolei bardzo istotną równowagę kwasowo-zasadową zapewnią mu warzywa i owoce, podawane na przykład pod postacią świeżych soków.

Chcesz, aby twój chłopak mógł się pochwalić pięknie wyrzeźbionym, umięśnionym ciałem, a przy tym doskonałym zdrowiem? Z okazji jego święta przygotuj mu na śniadanie **pudding białkowy z pomarańczą**. Dostarczy mu 456 kcal i 26 g białka.

Składniki: nasiona chia 30 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (do 4 proc. tłuszczu), 200 ml soku pomarańczowego Witmar, 20 g miodu, 10 g migdałów w płatkach.

Przygotowanie: Zmiksuj sok z serkiem i miodem, a następnie wymieszaj z nasionami i migdałami. Przelej do szklanej miski i odstaw na co najmniej 2 godziny. Przed podaniem puddingu możesz go posypać tartą gorzką czekoladą.



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

- Pudding jest lekkostrawny, więc po jego zjedzeniu mężczyzna nie powinien odczuwać dyskomfortu pokarmowego w trakcie ćwiczeń, w związku z czym może niemal od razu pójść na trening lub pobiegać – przekonuje dietetyk Anna Czyż. – Poza tym nie do przecenienia jest to, że danie dostarcza znacznej ilości białka, węglowodanów i tłuszczu. Dzięki zawartości soku ze świeżych pomarańczy, jest również źródłem witaminy C, która chroni przed stresem oksydacyjnym, który może się pojawić na przykład podczas bardzo intensywnego wysiłku. Dodatkowo zawarte w potrawie migdały zawierają magnez, a serek wapń, czyli dwa pierwiastki, które biorą udział w procesie kurczenia się mięśni.

2. Lśniące włosy i zdrowa cera

Nie ma się co oszukiwać – w dalszym ciągu stosowanie kremów ochronnych przez mężczyzn nie jest zbyt popularne. Dlatego tak ważne jest dbanie o skórę od środka. Jeśli chcesz przy okazji zapewnić swojemu mężczyźnie zdrowe, lśniące włosy, przygotuj mu na kolację lub śniadanie **omlet z szynką i warzywami, podawany z sokiem marchewkowym Witmar**. Dostarczy mu 425 kcal i 33 g białka.

Składniki: 2 jajka, 2 plastry szynki drobiowej, po 4-5 plasterów pomidora i cukinii, 60 g mozzarelli light, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, sól i przyprawy, szklanka soku marchewkowego Witmar do popicia.

Przygotowanie: Jajka wybełtaj z solą, pieprzem, oregano, bazylią i majerankiem. Rozgrzej patelnię na małym ogniu. Wlej olej, odczekaj chwilę, a następnie przełóż na niego masę jajeczną. Podgrzewaj przez około 2 minuty. Na powierzchni omleta ułóż kawałki szynki, plastry cukinii, pomidorów i mozzarelli. Posyp oregano. Przykryj pokrywką lub folią aluminiową i podgrzewaj omlet na małym ogniu, aż do ścięcia jaj, czyli przez około 10 minut.

- W tym daniu najistotniejsze jest podanie soku marchewkowego Witmar, który jest bogatym źródłem beta-karotenu, czyli prowitaminy A, nadającej skórze blasku i dbającej o nawilżenie. Przyniesienie tego składnika zapewnią tłuszcze roślinne, które przy okazji zapobiegają przesuszaniu się skóry twarzy i głowy – tłumaczy ekspertka. – Mocne i piękne włosy zapewnią białko i żelazo, zawarte w jajach i szynce.



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

3. Witalność i sprawność, również seksualna

Zarówno witalność, jak i sprawność psychofizyczna, zależą od odpowiedniej dawki ruchu, odpoczynku, dostatecznego nawodnienia organizmu oraz zdrowej diety. Planując jadłospis na Dzień Chłopaka pamiętaj, by dostarczyć wszystkich składników odżywczych, które wpływają na jego formę, takich jak na przykład białko czy kwasy omega-3. Unikaj z kolei stosowania tłuszczów nasyconych, które pogarszają jego kondycję, również seksualną. Na śniadanie podaj mu **burgera z indyka z salsą warzywną, popijanego zdrowym koktajlem**. Burger dostarczy: 418 kcal i 28 g białka, zaś koktajl 250 kcal.

Składniki: Burger: 1 bułka grahamka, 100 g mięsa mielonego z indyka, pół jajka, 1 łyżka oleju, 1 mały pomidor, kawałek papryki, 1 łyżeczka keczupu, 1 łyżeczka musztardy, liść sałaty, 1-2 ziarenka czosnku, sól i przyprawy.

Koktajl: 200 ml soku jabłko-granat Witmar, pół banana, 1 mała brzoskwinia, 1 łyżka mielonego siemienia Inianego.

Przygotowanie: Bułkę przekrój na pół, lekko podpiecz na patelni. Mięso wymieszaj z jajkiem, solą, pieprzem, oregano, majerankiem, odrobiną startego czosnku i czerwoną papryką w proszku. Uformuj z masy burgera i przysmaż na oleju, na rozgrzanej patelni. Pomidora i paprykę pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z keczupem i musztardą, tworząc warzywną salsę. Na spodzie bułki ułóż liść sałaty, mięso, salsę, a następnie przykryj drugą połówką pieczywa. Składniki koktajlu zmiksuj na jednolitą masę.

- Burger dostarczy facetowi kwasów omega-3 z oleju i ziaren zawartych w bułce, które korzystnie wpływają na krążenie oraz białka, które zapobiega nagłym spadkom energii. Dodane do niego warzywa zadziałają odkwaszająco – tłumaczy dietetyk. – Kluczowe jest również zaserwowanie do potrawy koktajlu, głównie z uwagi na wykorzystany w nim sok jabłko-granat Witmar, który poprawia nastrój oraz regeneruje przemęczony organizm i uzupełnia zapasy glikogenu w mięśniach. Dzięki temu mężczyzna będzie bardziej aktywny, również seksualnie!



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)