Magiczny Kraków

Dieta pełna kolorów? Nie zapomnij o warzywach

2021-05-07

Czy wiesz, że Polacy jedzą zbyt mało warzyw? Główny Urząd Statystyczny wskazuje, że spożycie warzyw w naszym kraju, w 2019 roku wynosiło 7,6 kg miesięcznie, co oznacza, że dziennie spożywamy ich jedynie ok. 250 g. Zalecenia ekspertów nawołują do spożywania minimum 400 g dziennie.

Wiosna trwa w najlepsze, przed nami lato – najlepszy czas, aby zatroszczyć się o wzbogacenie diety większą ilością warzyw. Jak to zrobić?

- dodawaj do posiłków warzywa w różnej postaci – surowe, gotowane na parze lub w wodzie, duszone, pieczone, grillowane, smażone, starte na wiórki, zblendowane, kiszonki, mrożonki, ze słoików / puszek, suszone, konserwowe
- „przemycaj" je również tam, gdzie oczy nie widzą, np. w pastach, placuszkach, zupach typu krem, koktajlach, a nawet ciastach
- zadbaj o różnorodność warzyw w posiłkach
- wypracuj nawyki – konsekwentnie dodawaj warzywa do każdego posiłku

Spróbuj nowych smaków z koktajlem szpinakowo-ogórkowym. To świetna dawka witamin i minerałów.

Przepis na zielony koktajl ze szpinakiem

Składniki:

- garść szpinaku
- ¼ ogórka (ok. 30 g)
- 200 g kefiru lub jogurtu naturalnego
- ¼ awokado
- banan

Umyj warzywa. Awokado przekrój na pół, wyciągnij pestkę i obierz ze skórki. Obierz również banana. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody. Kefir i jogurt możesz zamienić na mleko roślinne. Smacznego!

Materiał powstał we współpracy z dietetykiem sportowym i klinicznym – **Ewą Karpęcką-Gałką**.