



PORADY DIETETYCZNE NA: CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ

Lato wydaje się być najbardziej przyjazną porą roku, długie dni, ciepła, słoneczna pogoda, na targowiskach i na stołach królują młode warzywa i owoce. Wymarzony okres do podejmowania aktywności fizycznej, wprowadzania zdrowego trybu życia. Jednak letnie upały często odbierają nam energię, imprezy przy grillu, wesela i inne okolicznościowe spotkania suto zakrapiane alkoholem powodują uczucie ciężkości jeden lub nawet dwa dni po.

Jak pomóc sobie dietą w takim czasie?

Warto postawić na dania lekkie – tu prym wiodą sałatki, ale też inne dania wegetariańskie lub z dodatkiem mięsa drobiu czy ryb.

W lecie możemy cieszyć się smakiem młodych warzyw – ziemniaków, fasolki, kapusty czy kalafiora. Zupy warzywne lepiej pozostawić niezabielone, będą dzięki temu lżejsze a smak młodych jarzyn będzie bardziej wyraźny. W letnie upały doskonale sprawdzają się chłodniki sorbety i koktajle, nie musimy z nich rezygnować przy nietolerancji laktozy, możemy zastąpić tradycyjny nabiał produktami bez laktozy czy mlekami (jogurtami, śmietanami) roślinnymi.

Kiedy planujemy nasz jadłospis w lecie, należy też uwzględnić temperaturę w jakiej będziemy przechowywać przygotowaną żywność – w tygodniu w drodze do pracy, w weekend w drodze na piknik.

WARZYWA	Polskie - seler, pietruszka, marchew, botwinka, młode ziemniaki, młoda kapusta, bób, fasolka szparagowa, koperek, kalafior
OWOCE	jagody, maliny, borówki, porzeczki, truskawki, morele, brzoskwinie, nektarynki, arbuz, czereśnie, poziomki
MIĘSA I INNE ŹRÓDŁA BIAŁKA	drób, ryby mniej czerwonego mięsa
DODATKI	pestki dyni, pestki słonecznika, jagody goji, nasiona chia, (wykorzystane do puddingów, deserów), orzechy

