



PORADY DIETETYCZNE NA: MARZEC, KWIECIEŃ, MAJ

Wiosna to czas kiedy przyroda budzi się do życia, czas kiedy często myślimy o zmianach, pragniemy zrzucić zbędne kilogramy, oczyścić organizm z toksyn. Coraz cieplejsza aura zachęca do podejmowania aktywności fizycznej.

Po okresie zimowym nasz organizm może być zakwaszony i osłabiony, dzięki odpowiednio skomponowanej diecie możemy powrócić do równowagi kwasowo-zasadowej, dodać sobie energii i uzupełnić braki minerałów. Pojawiające się wiosną nowalijki sprzyjają takim decyzjom żywieniowym.

Co jeść wiosną?

Aby zbilansować nadmiar składników kwasotwórczych w diecie należy włączyć do naszych posiłków dania z kaszą jaglaną, jeść dużo owoców i warzyw, korzystać pełnymi garściami z pojawiających się nowalijek, ziół i produktów sezonowych takich jak szparagi czy truskawki.

Wybierając nowalijki warto poszukać lokalnych dostawców, którzy oferują niezanieczyszczone nadmiarem nawozów sztucznych produkty. Dobrym pomysłem będzie także dostarczenie organizmowi produktów zawierających witaminy z grupy B – pełnoziarnistego pieczywa oraz kasz, pomogą one naszej skórze i paznokciom, które często pozostają osłabione po zimie.

W maju warto rozsmakować się w szparagach – białe i zielone możemy przyrządzać na wiele sposobów: gotować, piec, dodawać do zup, sałatek czy tart. To warzywo, które daje ogromne możliwości kulinarne i staje się coraz bardziej popularne. Do jedzenia truskawek nikogo zachęcać raczej nie trzeba, są pyszne i aromatyczne, można używać ich także jako składnika stonych sałatek.

ZASADOTWÓRCZE	KWASOTWÓRCZE
warzywa owoce kasza jaglana ziola	cukier słodycze zboża (oprócz kaszy jaglanej) kawa mięso jaja nabiał
proporcje, które powinny być zachowane 80% a niestety w codziennej diecie Polaka jest najczęściej 5%	proporcje, które powinny być zachowane 20% a niestety w codziennej diecie Polaka jest najczęściej 95%

