Jagodowo-bananowy smoothie

Wszyscy wiedzą, że powinniśmy jeść 5 porcji warzyw, owoców czy np. soku dziennie. Mimo efektów dla naszego zdrowia, które warzywa
i owoce nam gwarantują, tylko średnio 15 % ludzi dba o ilość witamin
dostarczanych do naszego organizmu. Na obiad jemy kotlety w przepysznej, chrupkiej panierce, do tego ziemniaczki z toną masełka i trochę surówki z marchwi, jabłka i śmietany z cukrem… Smakuje to oczywiście przepysznie, ale czy po takich zabiegach te składniki mają jakiekolwiek wartości odżywcze, czy może ilość kalorii przekroczyła je 10 razy? Musimy być świadomi, że aby być pełnym energii, z dobrym humorem, ładną cerą i aby przede wszystkim zapobiegać chorobom musimy zdrowo się odżywiać. Ludzie, którzy jedzą owoce i warzywa na porządku dziennym maja mniejsze ryzyko zachorowań na choroby serca, zawały, otyłość czy wysokie ciśnienie.
Jedzenie więcej owoców i warzyw jest drugą co do jakości strategią,
zapobiegającą rakowi.

Dlatego ja postanowiłam pomóc Wam i sobie w poprawie jakości naszych posiłków. Dodać trochę więcej składników odżywczych do swoich przepisów, a odchudzić je z tłuszczów i cukrów ! Oczywiście nie zrezygnujemy z wypieków… będą one po prostu mniej kaloryczne i zdrowsze.

Mam nadzieje, że spodoba Wam się ten miesiąc u maniaczki i spróbujecie razem ze mną zadbać bardziej o nasze zdrowie !

Zaczynamy od przepysznego porannego jagodowo-bananowego smoothie.
Zapełni nas na długo i doda nam energii, ale nie będziemy czuli się ciężko.
Dodatkowo jagody zadbają i nawilżą naszą skórę, wspomogą leczenie trądziku
i zabijanie bakterii w naszym organizmie.
Orzechy uzupełnią nasze zapotrzebowanie na zdrowe tłuszcze.

Banan poprawi nam humor i również doda nam energii i potasu.
A to wszystko nie przekroczy 250 kalorii na szklankę ! <3

JAGODOWO-BANANOWY SMOOTHIE

Składniki:

1 szklanka lodu
1 jogurt waniliowy light
1 szklanka jagód
3 łyżeczki migdałów
3 łyżeczki orzechów pecan lub włoskich
1 banan



Zaczynamy:

W blenderze mielimy orzechy na drobniutki pył.



Dodajemy lód, banany, jagody i jogurt.
Wszystko dokładnie miksujemy.



Przelewamy do szklanki, jeśli tylko mamy ochotę, dekorujemy.

SMACZNEGO !!!

