

MISTRZOWSKIE **ZASADY ŻYWIENIA I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**

- 1- CODZIENNIE BĄDŹ AKTYWNY- minimum 30 minut dziennie aktywności fizycznej
- 2- JEDZ 5 POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA- regularność to podstawa
- 3- PAMIĘTAJ- I ŚNIADANIE JEST NAJWAŻNIEJSZE!
- 4- JEDZ WARZYWA DO KAŻDEGO POSIŁKU- wybieraj sezonowe
- 5- JEDZ OWOCE 1-2 RAZY DZIENNIE- wybieraj sezonowe
- 6- PRODUKTY ZBOŻOWE WYBIERAJ TYLKO Z PEŁNEGO ZIARNA
- 7- PRODUKTY MLECZNE WYBIERAJ Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ TŁUSZCZU
- 8- PILNUJ, ABY RYBA MORSKA BYŁA NA TWOIM TALERZU-MINIMUM RAZ W TYGODNIU
- 9- ZAMIEŃ MIĘSO CZERWONE NA CHUDE BIAŁE (kurczak, indyk, cielęcina, królik)
- 10-MIĘSO RAZ W TYGODNIU ZAMIEŃ NA WARZYWA STRĄCZKOWE
- 11-UŻYWAJ W SWOIM MENU ORZECHÓW, PESTEK, ZIAREN, OLEI ROŚLINNYCH
- 12-PIJ WODĘ
- 13-CZYTAJ ETYKIETY PRODUKTÓW

SPORTOWIEC UNIKA

- ✓ SŁODYCZY (wyroby czekoladowe, lizaki, żelki, batony, wafelki, słodkie serki i jogurty)
- ✓ PRZETWORZONYCH WYROBÓW CUKIERNICZYCH (drożdżówki, torty, ciasta)
- ✓ SŁODKICH, KOLOROWYCH NAPOI (czarny, pomarańczowy, różowy i inne)
- ✓ DAŃ TYPU FAST FOOD (zapiekanki, hot dog, pizza, kebab, frytki)
- ✓ DAŃ TYPU INSTANT (zupki błyskawiczne)
- ✓ SŁONYCH PRZEKĄSEK (chipsy, paluszki, krakersy)

DOMOWY IZOTONIK:

Woda mineralna+ szczypta soli+ miód+ cytryna/limonka



PRZEPISY NA ZDROWE ŚNIADANIA:

• JAGŁANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

SKŁADNIKI:

Kasza jagłana-3 łyżki

Mleko 1,5%-1 szklanka

Jabłko- 1 średnia sztuka

Laska cynamonu- szczypta świeżo zmielonego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę przepłukać i ugotować na mleku (w razie nietolerancji mleka można ugotować na samej wodzie lub mleku roślinnym). Jabłko zetrzeć na średnich oczkach tarki, posypać gotową jagłankę. Do całości dodać zmielony cynamon.

• OMLET KUKURYDZIANY Z OWOCAMI

SKŁADNIKI:

Jajo kurze całe- 2 sztuki

Mąka kukurydziana- 1 czubata łyżka

Pomarańcza- ½ sztuki

Granat-1 łyżka ziaren

Płatki kokosa- szczypta (można zamienić na wiórki kokosowe lub kilka orzechów włoskich)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka połączyć z mąką i zblendować na gładką masę. Gotową wylać na rozgrzaną patelnię- usmażyć omlet z dwóch stron bez dodatku tłuszczu. Na gotowy omlet wyłożyć owoce, posypać płatkami kokosa.

PASTY NA KANAPKI:

• JAJECZNA

SKŁADNIKI:

Jajo kurze całe-1 sztuka

Awokado-1/4 sztuki

Natka pietruszki- szczypta posiekanej

Jogurt naturalny-1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajo ugotować na twardo i rozdrobnić. Wymieszać z posiekanym awokado i natką pietruszki. Całość wymieszać z jogurtem i przyprawić szczyptą soli i pieprzem.

• RYBNA

SKŁADNIKI:

Makreła wędzona- 3 łyżki rozdrobnionej ryby

Natka pietruszki- szczypta posiekanej

Czerwona cebula-1/4 sztuki

Oliwa z oliwek- kilka kropel do polania

Papryka czerwona- szczypta posiekanej

Ogórki kiszone- kilka plasterków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rybę rozdrobnić, cebulę i natkę pietruszki posiekać- wszystkie składniki wymieszać i skropić oliwą. Warzywa pokroić i posypać nimi gotowe kanapki.