ZDROWE PRZEKĄSKI *w podróży*

W podróży musimy być uważni i skoncentrowani. To od Ciebie zależy jakie przekąski zabierzesz ze sobą w podróż. Wybierz takie, które dodadzą Ci energii.

DLA LENIUSZKÓW

ORZECHOWY MIKS

Zrób szybką przekąskę. Do małego lunchboxu spakuj garść róznych orzechów. Możesz je chrupać nawet stojąc w korku. Pamiętaj jednak by nie przesadzać z ilością i nie kupować orzechów solonych lub gotowych mieszanek z posypką.

KANAPKI

Kanapka z szynką/twarogiem.
W przypadku kanapek pokrojone warzywa lepiej jest umieścić w oddzielnym pojemniku i zjeść je razem z pieczywem.

CO JESZCZE MOŻESZ WZIĄĆ W PODRÓŻ?

- Jogurt naturalny + ulubiony owoc
- Koktajl owocowo-warzywny
- Batonik typu RAW np. Dobra Kaloria, Bakalland
- Gotowe smoothie warzywno-owocowe
- Wafle ryżowe naturalne z gotową pastą warzywną
- Sok warzywny/owocowy/warzywno - owocowy
- opakowanie chipsów owocowych/warzywnych

LEVEL UP

KULKI MOCY DAKTYLOWO-ORZECHOWE

Wystarczy zmieszać namoczone daktyle z orzechami i np. wiórkami koksowymi, masłem orzechowym, amarantusem ekspandowanym.

TORLILLA Z SAŁATĄ I FETĄ

Dla urozmaicenia zwykłych kanapek przygotuj tortillę z ulubionym wkładem, np. sałatą i fetą.

KOKTAJL OWOCOWO-WARZYWNY Z KASZĄ JAGLANĄ

Do owocowego smoothie dodać ugotowaną kaszę jaglaną, posiłek będzie bardziej pożywny.

SAŁATKA Z MIKSEM SAŁAT, SZPARAGAMI I SEREM HALLOUMI W DRESSINGIEM MIODOWO - MUSZTARDOWYM

Wystarczy podpiec halloumi, dodać do gotowego miksu sałat i zalać musztardą z miodem.

PLACUSZKI OWSIANE Z TWAROGIEM PODAWANE Z OWOCAMI

Smakują również na zimno przez co są świetną, pożywną przekąską.

DOMOWE BATONIKI OWSIANE

Dużo zdrowsze od kupowanych i możesz je zrobić z ulubionych składników!

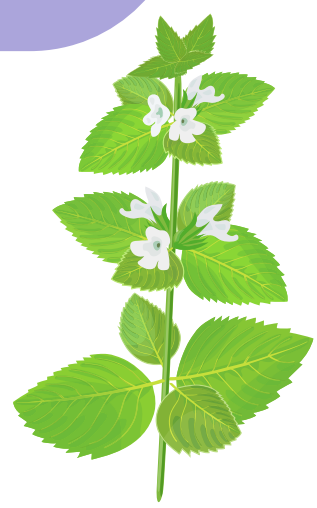
Zioła na pamięć i koncentrację

ŻEŃ-SZEŃ
poprawia pamięć i zdolność zapamiętywania, silnie pobudza

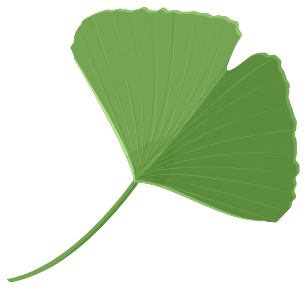
IMBIR
Wpływa pozytywnie na ukrwienie mózgu, dlatego poprawia jego wydajność

BAKOPA DROBNOLISTNA
poprawia pracę umysłu i szybkość zapamiętywania

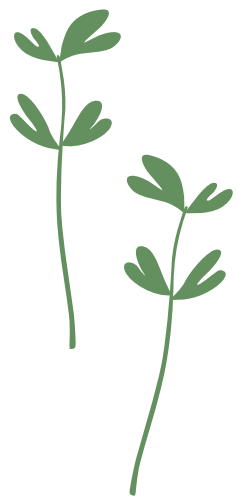
ŚWIETLIK LEKARSKI
poprawia pamięć i koncentrację



MELISA LEKARSKA
zalecana jest w pracy umysłowej, ma działanie pobudające; wypiera nikotynę z neuronów



MIŁORZĄB JAPOŃSKI
wzmacnia mózg i naczynia krwionośne



KOZIERADKA POSPOLITA
Trygonelina (główny alkaliod) zawarta w kozieradce wspomaga regenerację komórek nerwowych; jest stosowana w celu poprawy pamięci.

PRZEPIS NA MUSLI "KONCENTRACJA"

30 g (ok. 3 łyżki) płatków jaglanych
10 g (2 płaskie łyżeczki) orzechów włoskich
180 g (1 szt.) jabłka
10 g (1 łyżka) nasion chia
1g (ok. 0.5 łyżeczki) cynamonu
120 ml (0.5 szklanki) mleko (lub napoju roślinnego)

Wartość energetyczna: 373 kcal

Składniki zawarte w płatkach jaglanych pomagają wzmacniać koncentrację i eliminują uczucie zmęczenia. Orzechy włoskie bezpośrednio wpływają na pracę mózgu poprzez zawartość wielu składników bioaktywnych oraz kwasów tłuszczowych. Cennym źródłem kwasów omega 3 są również nasiona chia. Jabłkowe przeciwutleniacze wspomagają koncentrację. Cynamom pomaga chronić neurony, a więc wspiera cały układ nerwowy.