

CZUJE I SMAKUJE

# ***Roślinne odżywianie***

5 naturalnych sposobów na  
odżywienie organizmu 



# Od czego zacząć odżywienie organizmu?

Kilka lat temu wydawało mi się, że dobrze jem i dostarczam sobie wszystkich niezbędnych wartości. I tak było naprawdę, nie posiadałam świadomości jak się odżywiać i głównie jadłam nieregularnie i często pełne cukru posiłki.

Jednocześnie dziś rozumiem, jak trudna jest zmiana i ile potrzeba determinacji. Rozumiem obawy i niepewność. Też je miewam. Każdego dnia pogłębiam moją wiedzę i uczę się tak jak Ty byś czuć się w pełni energii na co dzień i móc cieszyć się moją pasją.

Niech zaproponowane posiłki dają Ci moc i radość. Niech będą podstawą kuchni na okres wiosenny. Bądź piękna i zdrowa.

*Czuje i Smakuje* 



# Wybierz 5 naturalnych sposobów na odżywienie organizmu

1. Truskawki mają cudowną moc i dla serca i dla nerek. Rano ugotuj jaglankę z płatków jaglanych na mleku kokosowym i dodaj truskawki. A po południu dodaj je do tofu i jarmużu z cytryną i orzechami. Od razu się uśmiechniesz :)
2. Cebula dymka króluje teraz na targach. Wzmacnia odporność i działa antygrzybiczo. Prosta sałatka z sałaty, malinowego pomidora i dymki pobudzi trawienie rano. A na obiad dodaj ją do kotletów z kaszy gryczanej i młodych buraków.
3. A gdy już zużyjesz cebulkę, posiekaj szczypior na drobno i dodaj do rzodkiewki. Taka kanapka ze świeżym chlebem razowym smakuje wspaniale. Do obiadu dodaj go do pieczonych warzyw.

*Czuje i smakuje* 

4. Botwinka to sezonowy skarb wiosenny. Wspaniała na surowo i w zupie. Liście i łodygi dodaj do koktajlu z jabłkiem i ogórkiem. A bulwy możesz zjeść w pysznej zupie z białą fasolą i koperkiem.

5. Z rzodkiewką także zadbasz o jelita i środowisko. Liście zmiksuj na pesto z oliwą i cytryną. A rzodkiewkę możesz z powodzeniem dorzucić do sałatki z ogórkiem i szczypiorkiem. Proste i przyjemne :)

*Czuje i Smakuje*