

□ □ □ □ □ □ **Pregatirea unei mese delicioase si sanatoase poate fi o activitate foarte simpla, daca stii exact ce reguli sa respecti.**

□ □ □ □ □ □ □ □



□ □ **Gospodinele contemporane sunt in fiecare zi puse in fata provocarii de a gati in timp record ceva ce trebuie sa fie si gustos, si nutritiv. Este deci nevoie de cateva reguli care sa ajute la economisirea timpului si la satisfacerea nevoilor familiei.**

**Cumpara ingredientele corecte pentru mese rapide.**

---

Rosiile la borcan sunt un ingredient care da savoare mancarii. Pune-le peste paste, alaturi de parmezan, sau in ciorba, pentru un surplus de [licopeina](#), care tine cancerul la distanta. Fereste-te de rosiile la cutii, caci te supui riscului de a ingera BPA.

Cerealele integrale care se gatesc rapid, cum ar fi quinoa, bulgurul sau malaiul sunt bogate nutritiv si sunt excelente pentru serile din timpul saptamanii. Gateste cerealele in supa organica

de pui si amesteca ceapa verde si suc de lamaie pentru a crea o garnitura delicioasa. Poti sa pui si un pic de orez sau paste, daca nu esti obisnuita cu cerealele integrale.

Cat despre proteine, fasolea si lintea trebuie tinute la indemana. In loc sa cumperi fasole la conserva, gateste o oala mare duminica dupa-amiaza. In timpul saptamanii, pune peste fasole ulei de masline si otet balsamic, adauga fasole in supa de legume sau fa-o piure cu supa de pui si mananc-o impreuna cu pui sau peste.

Se poti oricand sa faci niste omleta cu legume. Este un fel de mancare rapid si simplu.

### **Fa-ti plinul de gustari gata preparate.**

Daca simti nevoia de ceva sarat, alege niste porumb de floricele (vezi sa fie organice, daca preferi sa eviti organismele modificate genetic). Ia boabele de porumb si baga-le intr-o punga mica de hartie pe care sa o inchizi bine la gura. Pune-o la microunde 2 sau 3 minute sau asteapta pana cand trec 5 secunde intre pocnituri. Pune ulei de masline si sare deasupra. Poti fii creativa, adaugand parmezan sau diverse ierburi.

Tortillas din grau integral sun foarte valoroase. Taie marginile, unge-le cu ulei vegetal, pune scortisoara si puntin zahar (sau sare si boia afumata) si coace pana sunt gata. Sau pune deasupra un strat fin de unt de arahide sau crema de branza light si felii de fructe.

O alta gustare buna este iaurtul grecesc, plin de proteine si probiotice.

Umple un recipient cu capac cu felii de castraveti, betisoare de telina si morcovi, fasii de ardei rosu si buchetele de broccoli fiert sau crud. Tine-l in frigider langa branza cottage amestecat cu curry si ierburi. Cand vrei sa gusti ceva, inmoaie legumele in branza.

### **Cumpara produse sanatoase pe care le poti adauga in felurile de mancare consumate.**

Daca iti place sa bei un smoothie la micul dejun, include in acesta si spanac sau vrază furajera, pentru un plus de fitonutrienti. Semintele de in adauga fibre si acizi grasi omega-3 prietenosi cu inima. Pune-le si in cerealele de dimineata sau in fulgii de ovaz.

Nucile merge bine in salate si stafidele fac casa buna cu orezul brun.

\*\* sursa : <http://suntfericita.manager.ro>