

FIT OBIAD: Pomysły i porady



Opis wskazówki

Przygotowanie szybkiego fit obiadu wcale nie musi być trudne.

Obiad dla wielu osób jest najważniejszym posiłkiem, przy którym gromadzi się cała rodzina. Należy jednak pamiętać, że z dietetycznego punktu widzenia nie jest on ani mniej ani bardziej istotny niż pozostałe posiłki.

Z tego powodu podczas komponowania posiłków obiadowych nie należy szukać magicznej formuły, która powie nam jak obfity czy jak bardzo kaloryczny powinien być obiad. Należy raczej spojrzeć na niego jak na całość naszego żywienia. Oznacza to, że jeśli nasze śniadanie było bardzo obfite, to obiad może być mniej kaloryczny, a jeśli dzień zaczęliśmy od skromnego posiłku, możemy nieco „nadgonić” obiadem.

[photo id="239"]

Zobacz przepis na FIT OBIAD Krem pomidorowy z nutą kokosową

Tak czy owak, nieustannie trzymaj się zasady - im bardziej naturalny produkt, im mniej sztucznych dodatków, tym lepiej. Zobacz jak można przygotować prosty obiad na dwa sposoby dysponując takimi samymi produktami: kaszą jaglaną, mięsem z indyka, jajami, jarmuzem, czerwoną papryką, mlekiem kokosowym, cebulą, przyprawami (np. tabasco, kurkuma, pieprz, sól), oliwą z oliwek

Sposób pierwszy:

Mięso zmiel w blenderze, wbij jajo, dodaj siekaną cebulę oraz paprykę, kawałki jarmuzu, oliwę oraz ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną.

Dopraw do smaku i formuj klopsiki, które następnie gotuj w wodzie z przyprawami lub bulionie.

W oddzielnym naczyniu wymieszaj mleczko kokosowe, tabasco oraz kurkumę i powstałą mieszaninę polej gotowe pulpety.

[photo id="240"]

Spróbuj również przepisu na FIT OBIAD Potrawkę z kaszy jaglanej i dorsza

Sposób drugi:

Mięso pokrój w paski, dopraw kurkumą i tabasco, a następnie grilluj.

Do rondelka wlej wodę oraz mleczko kokosowe w proporcjach pół-na-pół, przyprawy oraz kaszę jaglaną, a następnie gotuj.

Kawałki jarmuzu połącz z siekaną cebulą, oliwą, papryką, sosem tabasco oraz ugotowanym jajem na twardo. Podawaj z aromatyczną kaszą jaglaną i grillowanym mięsem.

[photo id="241"]

Sprawdź przepis na FIT OBIAD Bataty z grillowaną marchewką i orientalnym kurczakiem