

# Fit Kasza



# Opis wskazówki

Kasza jako źródło Twojego zdrowia.

Kasze od lat uznawane są za niezwykle wartościowe, zdrowe i pomocne w utrzymaniu szczupłej sylwetki oraz zdrowia. Pomagają schudnąć. Warto wiedzieć, że kasze przeważają nad popularnymi w naszym kraju ziemniakami, ryżem i makaronem pod względem wartości odżywczych. Każdy, kto chociaż raz był na diecie odchudzającej wie, że niezwykle ważnym jej elementem jest unikanie gwałtownych skoków insuliny. To właśnie węglowodany złożone, zawarte w kaszach, odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu, w efekcie czego drastycznie maleje zagrożenie otyłością, cukrzycą czy chorobami krążenia, a poziom insuliny pozostaje na długi czas na odpowiednim, stałym poziomie. Pełne wartości Kasze niemalże nie zawierają tłuszczu, ale są zasobne w tak ważny dla nas błonnik. To dzięki niemu lepiej przyswajamy tłuszcze, a ponadto zaspokajamy nasz głód na dłużej i przyspieszamy metabolizm. Jedząc kasze ze zdrowymi dodatkami, takimi jak warzywa gotowane na parze, chude białko w postaci indyka lub kurczaka, zapewniamy sobie smaczny, sycący i pełnowartościowy posiłek. Możliwości łączenia kaszy z innymi produktami jest wiele; można z nich wyczarować prawdziwe kulinarne cuda! Co bardzo istotne, kasza nie ogranicza się jedynie do formy daniowego dodatku. Zrobienie pasztetu, wegetariańskich kotlecików czy deseru, jest dziś świetną alternatywą dla tradycyjnych, ciężkostrawnych i kalorycznych rozwiązań. Zamiast słodyczy Udręką i utrapieniem osób na diecie, najczęściej jest rezygnacja z tak ukochanych przez nich słodyczy. Okazuje się jednak, że decydując się na zrzucenie zbędnych kilogramów, nasz jadłospis nie musi być ubogi w smakowite przekąski czy desery. Jednym z najpopularniejszych zamiennikiem wszelkiego rodzaju mąk, jest kasza jaglana, zwana też „Królową kasz”. Może być ona jednym z głównych składników pysznych ciast, a z dodatkiem kakao, dojrzałego awokado oraz miodu, można przygotować dietetyczną i niezwykle zdrową wersję popularnego ciasta Brownie. Sposobów na wykorzystanie kaszy w słodkim menu, jest naprawdę mnóstwo, począwszy od porannych „jaglanek” z owocami, a skończywszy na kremie czekoladowym czy puddingu. Wystarczy odrobina kreatywności i voila! Bez względu na to, czy ktoś jest na diecie odchudzającej czy po prostu dba o swoje zdrowie, powinien zdecydowanie włączyć kaszę do swojego menu. Oprócz oczywistych walorów smakowych, ma ona mnóstwo właściwości sprzyjającym nie tylko świetnemu samopoczuciu, ale i wyglądowi. To właśnie kasze pomagają w detoksie organizmu, zrzuceniu zbędnych kilogramów i dostarczeniu organizmowi najpotrzebniejszych wartości odżywczych.