

В ЧЕМ СУПЕРСИЛА?

Если вы думаете, что самые полезные и важные вещества есть только в дорогих и модных продуктах, то это не так. «ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ, – советует бизнес-леди и основатель компании BioFoodLab Елена Шифрина. — Некоторые, на первый взгляд, ПРОСТЫЕ ПРОДУКТЫ, МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ПО СВОЕЙ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ЦЕЛОЕ БЛЮДО!»

ГРЕЧКА

Пожалуй, самый доступный суперфуд из всех существующих. Гречневая крупа богата сложными углеводами, которые долго перевариваются и не дают быстро проголодаться. Благодаря колоссальному комплексу витаминов и минералов, она помогает стабилизировать работу нервной системы. Богатый аминокислотный состав делает эту крупу незаменимой в рационе как профессионального, так и начинающего спортсмена. Гречка будет прекрасной основой для завтрака или обеда, стоит лишь добавить по вкусу сезонных овощей!

КЛЮКВА

Помимо самого известного свойства – укрепления иммунитета – клюква улучшает пищеварение и понижает уровень «плохого» холестерина. Чай с клюквой или батончик Bite «Иммунитет», в состав которого входит суперфуд, станут источником отличного настроения и здоровой энергии!

КУРКУМА

Эта, казалось бы, обыкновенная желтая приправа помогает улучшить состояние кожи, избавиться от лишнего веса, регулировать метаболизм и предотвращать злокачественные процессы. Куркуму используют как приправу для салатов и вторых



блюд. А еще с ней можно приготовить полезные напитки, например, куркума-латте. Достаточно смешать стакан растительного молока, чайную ложку куркумы и добавить пряных специй по вкусу. Немного подогреть – и все: полезный и очень красивый напиток готов.

ЧИА

Эти маленькие семена богаты антиоксидантами, Омега-3 и Омега-6 – они предотвращают раннее старение и снижают уровень холестерина в крови. Особенно интересно то, что в чиа содержится в два раза больше растительного протеина, чем в других семенах, и в три раза больше калия, чем в сухофруктах. У чиа прекрасная способность продлевать чувство сытости. Поэтому советую добавлять эти семена к завтраку. Самый простой рецепт: залить готовый завтрак Rocket from the Pocket с чиа растительным молоком – и заряда энергии хватит на весь день.

АВОКАДО

Авокадо – самый любимый фрукт всех любителей ЗОЖ. Этот плод богат калием, натрием, кальцием, множеством витаминов и биологически активных веществ, является чудесным натуральным омолаживающим средством. Авокадо можно добавить к завтраку или обеду. Применяя его в качестве наполнителя для киноа-боулов и чиабатт, вы сделаете свои блюда более нежными на вкус и невероятно питательными! Но не стоит забывать, что авокадо высококалорийный продукт.

Лучше всего ограничиться половинкой фрукта в день.

КЕЙЛ

Кудрявая капуста кейл входит в топ самых питательных продуктов в мире. Она содержит в себе 18 витаминов и 10 минералов, обладает противовоспалительными свойствами, является отличным источником витамина С (ведь там его в 2 раза больше, чем в апельсинах) и мощных нутриентов, которые улучшают наше зрение. Попробуйте приготовить салат или vegan-ролл на основе кейла – уверена, вы оцените не только его питательные, но и вкусовые качества!

СУПЕРБОУЛ С КИНОА

- ✓ Отварной киноа, 300 г
- ✓ Помидоры черри, 300 г
- ✓ Листья салата, 150 г
- ✓ Кинза, 150 г
- ✓ Мини-кукуруза, 10 шт.
- ✓ Авокадо, 1/2 шт.
- ✓ Острый перец, 1 шт.
- ✓ Лайм, 1 шт.
- ✓ Тмин (кумин), 1 ч. л.
- ✓ Паприка, 1 ч. л.
- ✓ Оливковое масло нерафинированное, 2 ст. л.
- ✓ Тахини (урбеч из кунжутных семян), 1 ст. л.
- ✓ Горчица, 1 ч. л.
- ✓ Соевый соус, 1 ч. л.
- ✓ Тыквенные семечки, 150 г
- ✓ Черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте кукурузу и острый перец колечками, помидоры черри на четыре части, авокадо кубиками. Выложите в круглую миску-боул киноа, листья салата, рубленную кинзу и подготовленные овощи. Полейте соком лайма, добавьте щепотку перца. Смешайте тмин и паприку с оливковым маслом, чтобы специи впитали его в себя, добавьте соевый соус, горчицу и урбеч. Готовым соусом полейте содержимое миски. Сверху посыпьте тыквенными семечками. Вкусный и питательный супербоул готов!