**Jak dbać o figurę z sokami i warzywami Marwit? Poznaj przepisy dla kobiet, mężczyzn i nastolatków**

**Chcecie być fit, szczupli i cieszyć się idealną sylwetką? Pomogą, oczywiście, ćwiczenia, ale również odpowiednia dieta. Poznajcie przepisy na dania dla kobiet, mężczyzn i dzieci, przygotowane z wykorzystaniem zdrowych i świeżych produktów Marwit.**

**Przepis dla kobiet**

Formę i smukłość zapewni dieta bogata w warzywa, owoce i produkty białkowe. Warto spróbować chociażby przepisu na sałatkę z pieczonych Marwitek z jajkiem.

Składniki na jedną porcję: garść sałat Raz, dwa, trzy firmy Marwit oraz pół paczki Marwitek

- wyselekcjonowanych marchewek, pociętych na drobne kawałki, 7-8 pomidorków koktajlowych, pół żółtej papryki, 2 łyżki oleju rzepakowego (dodatkowo można wykorzystać również olej smakowy, na przykład z dodatkiem suszonych pomidorów i bazylii), łyżka pestek dyni, 1 jajko, bazylia, oregano.

Przygotowanie: Marwitki obtoczyć w łyżce oleju wymieszanego z ziołami, rozłożyć na pergaminie,

a następnie piec przez 10 minut w piekarniku, w temperaturze 200 stopni Celsjusza. Po wystudzeniu ułożyć na sałacie. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni. Jajko ugotować na półmiękko, pokroić

w ćwiartki, ułożyć obok Marwitek, pomidorków i kawałków papryki. Całość skropić olejem rzepakowym lub smakowym i posypać pestkami dyni.

- Sałatka z pieczonych Marwitek z jajkiem to najlepsza propozycja na kolację – przekonuje autorka propozycji, dietetyk Anna Czyż. – Zawarte w niej białko sprzyja wydzielaniu somatotropiny, czyli hormonu wzrostu, który w trakcie pierwszych dwóch godzin snu wspomaga wzrost mięśni oraz spala tkankę tłuszczową. Ponadto wykorzystane w daniu jajko pomoże utrzymać poczucie sytości, zapobiegając wieczornemu podjadaniu.

Jednak białko to nie wszystko. Kluczowa jest również obecność warzyw w takim posiłku. Są one bowiem źródłem pożądanego błonnika, witamin i substancji bioaktywnych. Dzięki temu mogą korzystnie wpływać na pracę jelit oraz odkwaszają organizm, co oddziałuje natomiast na sprawniejszy przebieg procesów metabolicznych w organizmie.

**Przepis dla mężczyzn**

Aktywność fizyczną mężczyzny również warto wesprzeć stosowną dietą, która z jednej strony dostarczy ulubionego i sycącego mięsa, z drugiej jednak i dodatków, które nie pozwolą na nadmierny przyrost tłuszczu. Warto spróbować więc przepisu obiadowego na makaron gryczany z cukinią, pieczarkami i indykiem, podawany z surówką i sokiem ananasowym Marwit do popicia.

Składniki na jedną porcję: 1 filiżanka makaronu gryczanego, pół średniej cukinii, 4 pieczarki, 1 łyżka oleju rzepakowego, 150 g fileta z indyka, 2 łyżki jogurtu naturalnego, kilka gałązek koperku, 150 g surówki z koperkiem na bazie sosu winegret Marwit, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: Makaron ugotować al dente. Cukinię pokroić w plastry o grubości pół centymetra, następnie poprzekrawać je na pół. Pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki. Indyka pokroić na nieduże kawałki, doprawić solą, pieprzem, podsmażać przez około 5 minut na łyżce oleju rzepakowego. Następnie dodać cukinię i pieczarki, podgrzewać jeszcze przez około 10 minut. Wymieszać wszystko

z makaronem i posiekanym koperkiem, a po przeniesieniu na talerz polać jogurtem. Danie podawać

z surówką z koperkiem na bazie sosu winegret Marwit. UWAGA! Na około 10 minut przed zjedzeniem potrawy warto wypić świeży sok ananasowy Marwit.

Skąd konieczność podania soku przy daniu? – Ułatwia on trawienie białka, co umożliwia zawarta

w nim bromelaina, czyli tak zwany enzym z ananasa – tłumaczy ekspertka.

Samo białko jest bardzo ważne w męskiej diecie. Sprawia, że posiłek jest bardziej sycący oraz ułatwia spalanie tłuszczu. Ponadto wykorzystany gryczany makaron działa odkwaszająco, co również sprzyja odchudzaniu. – Z kolei gotowanie go al dente powoduje, że danie nie podnosi zbyt szybko poziomu cukru we krwi – dodaje Anna Czyż. – Pieczarki oraz warzywa natomiast dobrze nawadniają, odkwaszają i pomagają usuwać obrzęki, samej potrawie dodając objętości.

**Przepis dla młodzieży**

Zachęcanie do powstrzymywania się od słodyczy, śmieciowych przekąsek i do częstszych, aktywnych ćwiczeń, warto podeprzeć odpowiednim jadłospisem, zawierającym chociażby granolę z jogurtem

i kiwi popijaną sokiem pomarańczowym Marwit.

Składniki na jedną porcję: 4 łyżki płatków owsianych, 1 łyżka ziaren słonecznika, 1 łyżka miodu,

1 łyżka oleju rzepakowego, 1 łyżka rodzynek, 1 kiwi, 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego, świeży sok pomarańczowy Marwit.

Przygotowanie: Płatki wymieszać ze słonecznikiem, olejem, rodzynkami, miodem, a następnie rozłożyć na pergaminie i piec przez około 10 minut w 160 stopniach Celsjusza, mieszając od czasu do czasu. Następnie ułożyć połowę na dnie szklanego naczynia, następnie warstwę jogurtu, kawałków owoców i powtórzyć ułożenie. Potrawę popijać sokiem pomarańczowym Marwit.

Granolę najlepiej podawać dzieciakom i młodzieży z rana, na śniadanie. Brak tego posiłku zwiększa bowiem ryzyko podjadania w ciągu dnia i przejadania się w godzinach popołudniowych. - Robiona samodzielnie w domu jest doskonałym zamiennikiem bogatych w cukier, przetworzonych płaktów

– zauważa dietetyk. – Popita świeżym sokiem pomarańczowym Marwit doda witaminy C, dzięki czemu zadba również o prawidłowy przebieg przemian energetycznych w organizmie.