TATOWIE:

ZDROWY WYBÓR

WARTO ZNAĆ SIĘ NA OWOCACH I WARZYWACH

WYGRYWAJ
FANTASTYCZNE
NAGRODY!

Konkurs trwa
od 16.04
do 13.05.2018

KONKURS

Kup 2 dowolne owoce lub warzywa.

Zrób z nimi zabawne zdjęcie.

Wejdź na www.konkursnetto.pl

20x
2-osobowe WYCIECZKI DO SZTOKHOLMU promem Polferries

Regulamin i szczegóły konkursu dostępne na www.konkursnetto.pl

- 40 bonów o wartości 100 zł do sklepu NETTO
- 40 zestawów produktów Bakal
- 40 rodzinnych gier Państwa Miasta
- 60 biletów do kina

PARTNERZY:

polferries
POLSKA ŻEGLUGA BAŁTYCKA SA

EPEE

Bakal

ZDROWY WYBÓR

TATOWIE:

WARTO ZNAĆ SIĘ NA OWOCACH I WARZYWACH

Zdrowo, smacznie i... łatwo? Przygotowywanie takich posiłków może być prostsze, niż myślisz! Wie o tym każdy tato na świecie! A wspólne, rodzinne gotowanie i wprowadzanie zdrowych nawyków to dopiero świetna zabawa!

Przed Tobą katalog pełen pomysłów i przepisów na zdrowe i smaczne potrawy. A dzięki naszym oznaczeniom przy każdym z nich, bez problemu określisz stopień trudności przed rozpoczęciem gotowania:

łatwy | średni

Gotuj z nami i zacznij od małych kroków – powoli wprowadzaj do swojej diety warzywa, owoce i zdrowsze zamienniki, a szybko przekonasz się, że warto. Zacznij żyć lekko, ciesz się zdrowiem i nie rezygnuj z ulubionych smaków!

W naszych sklepach znajdziesz szeroki wybór zawsze świeżych warzyw i owoców, które pozwolą Ci zacząć przygodę ze zdrowym odżywianiem. Tato wie – nie potrzeba wielkich zmian, by poczuć różnicę!

GRASZ W ZIELONE?

czyli koktajl pełen mocy

Składniki:

- garść rukoli
- garść szpinaku
- 1/2 dojrzałej gruszki
- 1/2 jabłka (bez pestek)
- 1/2 awokado
- 1/2 pomarańczy
- 1 łyżka siemienia lnianego
- ekologiczny sok jabłkowy 100%
- kilka sztuk winogron zielonych bezpestkowych

Wykonanie:

czas: 15 min | porcje: 1–2 | łatwy

Gruszkę, jabłko, awokado oraz pomarańczę kroimy na mniejsze kawałki i blendujemy. Dodajemy szpinak, rukolę, siemię lniane i winogrona. Całość zalewamy ok. 50 ml soku jabłkowego i miksujemy.

Jeśli chcemy, by nasz koktajl był odrobinę rzadszy – możemy dodać np. 150 ml wody mineralnej niegazowanej.

Szpinak jest źródłem wapnia i żelaza. Zawiera witaminy: C, E, K, B1, B2, B6. Jest bogaty w antyoksydanty.

Zielone koktajle są lekkostrawne. Oczyszczają organizm, są pomocne w wiosennych detoksach. Ich regularne picie pomaga w usuwaniu toksyn oraz w odzyskaniu wigoru i energii.

Rukola ma pikantny smak (im starsza, tym ostrzejsza) i działanie bakteriobójcze. To źródło wit. C i magnezu. Pasuje do sałatek, serów i makaronów.

Roszponka ma delikatny orzechowy smak i działanie detoksykujące. Jest źródłem witamin z grupy B i potasu. Pasuje do sałatek, jaj i sufletów.

TATOWIE: WARTO JEŚĆ KIEŁKI

1. Nasiona to magazyn witamin, białka oraz minerałów, które młoda roślina wchłania podczas kiełkowania.

2. Są bogatym źródłem łatwo przyswajalnych dla organizmu substancji odżywczych.

3. Korzystnie wpływają na samopoczucie i stanowią codzienną porcję energii dla całej rodziny.

4. Stanowią doskonały dodatek do wielu dań. Gotowe do spożycia – skracają czas przygotowania posiłku.

KIEŁKI BROKUŁU

Przyspieszają eliminację rakotwórczych toksyn, i zapobiegają chorobom cywilizacyjnym.

KIEŁKI LUCERNY*

Bogate w witaminy, wzmacniają mięśnie, kości i zęby.

KIEŁKI RZODKIEWKI

Dzięki dużej zawartości witaminy C wspomagają leczenie przeziębienia, zapalenia zatok i oskrzeli.

KIEŁKI NA PATELNIĘ*

Mieszanka roślin strączkowych jest doskonałym uzupełnieniem diety w białko.

*Dostępne w wybranych sklepach

SMACZNIE, ZDROWO, ZIOŁOWO!

Kolendra korzystnie wpływa na wzrok. Używaj jej do mięs, potraw z ryb i zup.

Natka pietruszki zawiera więcej witaminy C niż owoce cytrusowe. Doskonale sprawdzi się jako dodatek do zup, sosów, sałatek i past.

Lubczyk wspomaga usuwanie toksyn. Idealnie sprawdza się jako dodatek do zup, potraw mięsnych i sosów.

Bazylię dodawaj do duszonych warzyw, sałatek, sosów i potraw z pomidorami.

Melisa pobudza trawienie. Warto ją stosować do napojów orzeźwiających, ryb, kurczaka, lekkich sosów i sałatek.

Liście mięty pomagają łagodzić dolegliwości układu pokarmowego. Sprawdzą się jako dodatek do napojów orzeźwiających, deserów i sałatek.

ZIELONO NAM

czyli lekka rodzinna sałatka

Składniki:

- 2 garście sałaty: masłowej i lodowej
- 1 opakowanie kiełków rzodkiewki
- garść pomidorków koktajlowych
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki łuskanych ziaren słonecznika
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka musztardy
- sól i pieprz
- szczypta cukru

Wykonanie:

czas: 15 min | porcje: 2–3 | łatwy

Liście sałaty podrzyj na kawałki. Oliwę, ocet, musztardę i przyprawy wymieszaj, tworząc dressing. Pomidorki pokrój na połówki, cebulę w półtalarki. Wszystkie warzywa ułóż w misie i posyp kiełkami. Polej dressingiem.
Na suchej patelni upraż pestki słonecznika i posyp sałatkę przed podaniem.

TATOWIE:

Sałaty są niskokaloryczne, ponieważ 90% ich składu stanowi woda. To idealny składnik rodzinnych sałatek.

ON W GRANACIE
czyli zapiekany bakłażan

Składniki:

- 2 duże bakłażany
- 1 granat
- garść natki pietruszki
- garść świeżych listków mięty
- ok. 100 ml oliwy z oliwek
- sól
- 6 łyżek pasty sezamowej tahini
- 12 łyżek wody
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka syropu z agawy
- 2 ząbki czosnku

Wykonanie:

czas: 1 godz. | porcje: 4 | średni

Bakłażany umyj i przekrój na pół. Natnij ich miąższ w kratkę, nie przecinając skóry, natrzyj porządnie oliwą tak, aby wsiąknęła do środka i posyp solą. Bakłażany umieść na blasze do pieczenia pokrytej papierem i wstaw do piekarnika nagrzanego do 220°C. Piecz przez około 45 minut, aż bakłażan zmięknie.

Pastę tahini umieść w kielichu blendera. Wlej sok z cytryny, wodę, syrop z agawy i dodaj ząbki czosnku. Zmiksuj na gęstą pastę. Powinien powstać sos o konsystencji majonezu. Dopraw go solą do smaku. Sosem posmaruj upieczone bakłażany. Całość posyp pestkami granatu i świeżo posiekanymi ziołami.

ZIELONE?

Ogórek vs pomidor!

Nie łącz ogórka z pomidorem w jednej potrawie. Zawarta w ogórkach askorbinoza niszczy wit. C zawartą w pomidorach!

Co wiesz o ogórkach?

Czy wiesz, że ogórki mogą wspomóc odchudzanie? W 100 g ogórków jest jedynie 13 kcal! Świeże ogórki warto obierać od jaśniejszego końca. Dzięki temu unikniemy charakterystycznej goryczki.

Lekka i odżywcza!

Cukinia jest bogatym źródłem witamin z grupy B oraz A, K i C. To także kopalnia składników mineralnych: cynku, fosforu, magnezu, manganu, miedzi i potasu!

CZY CZERWONE?

Pomidor lubi się zmieniać

Mało które warzywo (naukowa klasyfikacja mówi, że pomidor to owoc) jemy na tyle sposobów: na surowo, na zimno, na gorąco, w formie przecierów, soków, koncentratów oraz w postaci suszonej.

Wielka mała rzodkiewka

Rzodkiewka wzmacnia włosy i paznokcie, pomaga łagodzić kaszel i pobudza apetyt! Jadalne są również jej liście.

CHRUPIĄCA CZERWIEŃ

czyli krem z pomidorów

Zupa

Składniki:

- 1 duża cebula
- 2 łyżki masła bez laktozy
- 2 ząbki czosnku
- 2 czerwone papryki
- 1 butelka passaty pomidorowej EKO
- 1–2 kostki ekologicznego bulionu warzywnego EkoWital
- świeżo mielony pieprz Bolinero
- kilka listków posiekanej, świeżej bazylii
- ok. 150–200 ml bulionu

Pieczona ciecierzyca

Składniki:

- 1/2 słoiczka ciecierzycy
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/4 łyżeczki soli morskiej Bolinero
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki Bolinero
- szczypta ostrej papryki Bolinero
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 2–3 łyżki jogurtu naturalnego

Wykonanie: czas: 2 godz. | porcje: 4 | łatwy

Posiekaną w kostkę cebulę podsmaż na maśle na złoty kolor. W połowie smażenia dodaj pokrojone w plastry czosnek i paprykę. Smaż ok. 3–4 minuty, aż uwolni się aromat. Zalej warzywa passatą pomidorową. Przelej całość do garnka i gotuj pod przykryciem do momentu, aż papryka będzie miękka i zblenduj na gładki krem. Jeśli krem jest za gęsty i wolisz rzadszą zupę, wlej bulion. Całość dopraw ekologicznymi kostkami bulionu warzywnego i pieprzem. Dodaj posiekaną bazylię i wymieszaj.

Piekarnik rozgrzej do temperatury 200°C z funkcją grzania „góra-dół". Przygotuj blachę, wykładając ją papierem do pieczenia. Ciecierzycę opłucz, odsącz na sicie i osusz na papierowym ręczniku. Przełóż na blaszkę i piecz 15 minut. Wyjmij i przełóż do miseczki. Wsyp przyprawy, wlej oliwę i wymieszaj. Ułóż cieciorkę ponownie na blaszce i piecz kolejne 15 minut w tej samej temperaturze. Studź w wyłączonym piekarniku.

Gorącą zupę przelej do miseczek. Wierzch udekoruj kleksem jogurtu bez laktozy, świeżymi listkami bazylii i posyp chrupiącą ciecierzycą.

Ziemniaki po prostu

Występują w wielu odmianach, popularne tak, że nie wymagają przedstawiania – ziemniaki podbiły nasze podniebienia. Podawane na 1001 sposobów, są lekkostrawne, bogate w potas i błonnik.

W sklepach NETTO znajdziesz szeroki wybór wyselekcjonowanych odmian.

GALA

idealne do gotowania i pieczenia oraz na frytki

VINETA

świetne do sałatek

TATOWIE:

Ziemniaki obniżają ciśnienie i usuwają nadmiar wody z organizmu. Korzystnie wpływają na kondycję skóry.

RED ANNA

idealne do gotowania, pieczenia i smażenia

Zdrowe jabłko

Lubimy jabłka za ich smak, różnorodność i korzystny wpływ na zdrowie. Regularne jedzenie jabłek wzmacnia odporność, obniża poziom cholesterolu i reguluje pracę jelit.

TATOWIE:

Pod skórką gruszek kryje się najwięcej witamin i mikroelementów. Owoce jedz umyte, ale nie obieraj!

CHOCO & GRUSZKA

czyli bezglutenowe brownie

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki kokosowej
- 4 jajka
- 200 g gorzkiej czekolady bez cukru
- 150 g masła bez laktozy
- 3 gruszki
- 100 ml mleka bez laktozy
- 50 g ksylitolu/erytrytolu + 1 łyżka
- 1/2 łyżeczki cynamonu Bolinero
- szczypta soli

Wykonanie:

czas: 40 min | porcje: 12 | łatwy

Czekoladę rozpuść wraz z masłem w kąpieli wodnej. Przestudź, a następnie wbij jajka i połącz za pomocą trzepaczki, na koniec wlej mleko. Mąkę kokosową wymieszaj z ksylitolem lub erytrytolem, cynamonem i solą. Kolejno wlej czekoladową masę i połącz ze sobą.

Ciasto przelej do foremki z nieprzywierającym dnem. Gruszki obierz i przekrój na połówki. Ułóż je na cieście. Foremkę wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz ok. 25 minut. Odstaw do całkowitego wystudzenia. Przed podaniem posyp ksylitolem lub erytrytolem zmielonym na puder.

OWOCOWO MI

czyli tartaletki z owocami

Składniki:

- 1 jajko
- 80 g miodu
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 120 g płatków owsianych
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka nasion chia
- 400 g jogurtu naturalnego
- 2 kiwi
- 1 dojrzałe mango
- 100 g świeżych malin

Wykonanie:

czas: 30 min | porcje: 6 | łatwy

Jajko wymieszaj z olejem kokosowym i płynnym miodem. Wsyp płatki owsiane, cynamon, nasiona chia, ponownie wymieszaj. Tak przygotowaną masę przełóż do wysmarowanych olejem kokosowym foremek na tartaletki, formując łyżką babeczki.

Wstaw je do nagrzanego do 170°C piekarnika i piecz ok. 10–12 minut. Babeczki wyjmij z foremek, gdy są jeszcze ciepłe i studź na kratce. Wystudzone babeczki napełnij jogurtem, a wierzch udekoruj świeżymi owocami.

Kiwi bez obierania?

Oczywiście!
To właśnie przy samej skórce znajduje się najwięcej antyoksydantów opóźniających procesy starzenia oraz witaminy C wzmacniającej odporność.

TATOWIE:
Awokado zawiera korzystny dla zdrowia kwas oleinowy, który ma zdolność obniżania poziomu cholesterolu.

Granaty lepsze niż wino

Owoce granatu dostarczają przeciwutleniacze, które hamują powstawanie wolnych rodników silniej niż czerwone wino!

Najbardziej dojrzałe są te owoce granatu, które posiadają gładką i lśniącą skórkę.

TATOWIE:

Owoce cytrusowe są bogate przede wszystkim w wit. C, pomocną w zwalczaniu wirusów i pasożytów oraz wolnych rodników.

Mango na serce

Jedzenie mango wpływa korzystnie na pracę serca. Kupuj mango jak najbardziej czerwone i miękkie, a przechowuj w zaciemnionym i chłodnym miejscu.

PL-EKO-05
Rolnictwo UE

Zawsze świeże banany BIO

Chcesz, żeby kupione banany dłużej zachowały świeżość? Rada jest prosta – owiń miejsce, w którym spotykają się ich ogonki folią spożywczą. Zachowają swoją świeżość nawet kilka dni dłużej.

pochodzący ze Sri Lanki, tłoczony na zimno, nierafinowany, o pięknym i naturalnym zapachu

TATOWIE:

Oznaczenie w postaci charakterystycznego listka na zielonym tle oznacza, że produkt spełnia normy unijne dotyczące żywności ekologicznej.

wolna od cholesterolu, glutenu i fityn, idealna do domowych wypieków

ZDROWIEJ JEMY I BIO

Kasza zdrowia doda

Kasza gryczana niepalona jest bogatym źródłem witamin oraz magnezu – już 100 g kaszy zaspokaja prawie pełne dobowe zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Kasza gryczana niepalona nie jest poddawana wysokiej temperaturze, zatem ma zdecydowanie więcej wartości odżywczych od wersji palonej.

By usunąć gorycz z kaszy jaglanej, przed gotowaniem przepłucz ją kilkukrotnie pod bieżącą wodą, następnie przelej wrzątkiem i dopiero wsyp do wrzącej wody z dodatkiem soli.

PYSZNIE I ZDROWO

czyli jajecznica z tofu

Składniki:

- 4 jajka
- 80 g tofu
- 1 łyżka masła bez laktozy
- sól
- świeżo zmielony pieprz
- 2 garście roszponki
- grzanki z chleba bezglutenowego/żytnie
- 4 rzodkiewki
- ok. 6 pomidorków cherry

Wykonanie:

czas: 15 min | porcje: 2 | łatwy

Tofu zawiń w ręczniki papierowe, odczekaj aż, wytrąci się wilgoć. Kiedy ręczniczki całkowicie się zamoczą, czynność powtórz. Odsączone tofu odstaw. Roszponkę opłucz, osusz i ułóż na talerzach. Pomidorki pokrój na ćwiartki i ułóż je na roszponce. Rzodkiewkę umyj, pokrój w plasterki i również poukładaj na roszponce. Całość skrop oliwą z oliwek, posyp odrobiną soli i świeżo zmielonego pieprzu. W tosterze przygotuj grzanki.

Tofu pokrój w kostkę. Przełóż na rozgrzaną patelnię z masłem. Smaż 1–2 minuty z każdej strony, aż będzie rumiane. Wbij jajka, delikatnie wymieszaj, doprawiając solą i pieprzem. Gdy jajka się zetną, odstaw patelnię z ognia. Przełóż jajecznicę obok sałatki z roszponki.

Podawaj z grzankami.

TATOWIE:

Olej z pestek dyni wymieszany z odrobiną octu jabłkowego zamieni się w lekki dressing do sałatek!

bezglutenowy **bulion ekologiczny** o obniżonej zawartości soli to łatwy sposób na wzbogacenie smaku różnego rodzaju sosów, czy zup

0% tłuszczu i cukru dodanego, bez zagęstników, konserwantów i sztucznych barwników

Zdrowie bez laktozy

Nasze produkty mleczne bez laktozy otrzymywane są z mleka krowiego poddawanego specjalnej obróbce.

Jeżeli poza laktozą nie tolerujesz także białek mleka krowiego, wybierz napój roślinny. Dostępne w kilku smakach, nie zawierają cholesterolu i są niskokaloryczne.

SŁODKA POKUSA
czyli sernik bez laktozy

Składniki

- 100 g mąki pszennej
- szczypta soli
- 30 g cukru pudru
- 65 g zimnego masła bez laktozy
- 1 żółtko
- 450 g twarogu półtłustego bez laktozy
- 35 g mąki ziemniaczanej
- 70 g cukru pudru
- 3 jajka rozmiar M
- 90 ml mleka kokosowego
- skórka otarta z limonki
- 190 g puree z mango
- 35 g cukru pudru, przesianego
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 żółtko w temperaturze pokojowej
- 20 g masła bez laktozy w temperaturze pokojowej
- 3/4 łyżki skrobi ziemniaczanej
- kilka plasterków obranej limonki
- 2 owoce liczi
- kilka listków szałwii lub mięty

Wykonanie

czas: 2 godz. | porcje: 12 | średni

Spód

Przesiej mąkę pszenną do misy miksera, dodaj sól oraz cukier puder. Masło posiekaj w kostkę i dodaj do suchych składników. Mieszaj w mikserze do uzyskania masy o konsystencji piasku. Pod koniec dodaj żółtko i mieszaj do momentu, aż mieszanina zacznie się sklejać w zwarte ciasto. Rozwałkuj między dwoma arkuszami papieru i wyłóż ciastem spód formy. Schłodź w lodówce 30 min. Piecz w temperaturze 160°C na złoty kolor, ok. 10–15 minut, z funkcją piekarnika „góra-dół".

Masa serowa

Twaróg, mąkę oraz cukier umieść w misie miksera. Miksuj stopniowo dodając jajka. Pod koniec dodaj mleko kokosowe oraz skórkę z limonki. Nie miksuj zbyt długo, tylko do połączenia składników, aby nie napowietrzać zbytnio masy. Wylej masę na podpieczony spód i piecz 15 minut w 175°C, z funkcją termoobiegu. Następnie zmniejsz temperaturę do 120°C i piecz kolejne 45–50 minut, aż sernik będzie ścięty. Studź stopniowo wyjmując z piekarnika.

Krem z mango

Mango obierz i pokrój w kostkę. Zblenduj owoc na gładkie puree bez grudek, w razie potrzeby przetrzyj przez sito. Przełóż puree do garnuszka, dodaj cukier, sok z cytryny oraz żółtko. Podgrzewaj na małej mocy palnika, cały czas mieszając. Przed samym momentem zagotowania zdejmij krem z palnika, aby zapobiec jego zważeniu. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z jedną łyżką wody, wlej do garnuszka i wymieszaj. Postaw na palnik, zamieszaj i ponownie zdejmij przed zagotowaniem. Dodaj masło i wymieszaj do całkowitego rozpuszczenia. Schłodź w lodówce. Krem z mango rozsmaruj na wierzchu schłodzonego sernika wyjętego z formy. Udekoruj i podawaj.

CYTRUSOWA SKÓRKA DO WYPIEKÓW
Sparzoną i otartą skórkę z cytryny, limonki lub pomarańczy można dodawać do wypieków.

OWOCNA CZEKOLADA

czyli wegański krem czekoladowy

Składniki

- 200 g mleka kokosowego
- 220 g posiekanej czekolady gorzkiej lekkiej bez cukru
- 1 łyżka miodu
- 200 g mrożonej mieszanki owoców
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżka nasion chia
- 2–3 sezamki do dekoracji

Wykonanie

czas: 3 godz. | porcje: 3 | łatwy

Owoce na konfiturę, sok z cytryny i syrop klonowy umieść w garnuszku. Gotuj około 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Po tym czasie owoce powinny puścić sporo soku. Zdejmij z palnika, wsyp nasiona chia i wymieszaj. Odstaw na 20 minut do zgęstnienia dżemu.

Oddzielnie zagotuj mleko kokosowe, zalej nim posiekaną na drobne kawałki czekoladę, dodaj miód. Całość wymieszaj do połączenia się składników. Krem odstaw do lodówki na ok. 2 godziny do całkowitego schłodzenia. Schłodzony krem wyłóż do miseczek, na wierzch wyłóż konfiturę owocową i ozdób kawałkami sezamków.

MROŹNE WITAMINY

Mrożone owoce zachowują wiele ze swoich cennych właściwości i są dostępne przez cały rok!

Muuuusisz je zjeść...

Czy słodycze mogą być zdrowe? Okazuje się, że jeśli w składzie znajdziemy cukier kokosowy, błonnik z akacji oraz naturalne aromaty, a wszystkie te surowce pochodzące z upraw ekologicznych, to i owszem – otrzymujemy zdrowszą wersję krówek. Dzięki dodatkom takim jak ekologiczne kakao o obniżonej zawartości tłuszczu mamy w dodatku wybór ciekawych smaków.

TATOWIE:

Batony z naturalnych składników to jedna ze zdrowych przekąsek, którą możesz dać swojemu dziecku na szkolną przerwę!

*Batony Bakal Sport dostępne w dniach 7–12.05.2018

ZDROWSZE PRZEKĄSKI

Wszyscy lubimy sobie coś pochrupać – do filmu, książki, wspólnie z rodziną i znajomymi. Przekąski mogą być zdrowym uzupełnieniem diety, jeśli sięgniemy po te z dobrym składem, bez konserwantów, z niewielką zawartością tłuszczu. W NETTO mamy szeroki wybór produktów, które bez obaw można przegryźć między posiłkami.

Czas na herbatkę

Napar z dzikiej róży doskonale sprawdza się w przeziębieniach, infekcjach i w stanach obniżonej odporności.

Herbatka z aronii korzystnie działa na osoby z nadciśnieniem, a ponadto oczyszcza organizm z toksyn. Sprzyja redukcji kilogramów oraz chroni przed cukrzycą.

A ta z czarnej porzeczki wspomaga funkcjonowanie układu moczowego. Redukuje tendencje do powstawania obrzęków.

Zioła należy zaparzać tylko w naczyniach szklanych, porcelanowych, emaliowanych lub ze stali nierdzewnej. Większość ziół zaparzamy pod przykryciem, by zachować jak największą ilość cennych składników.

Legalny doping

Sok z buraka szczególnie polecany jest sportowcom i osobom aktywnym fizycznie. Badania dowodzą, że zawartość azotanów wpływa korzystnie na dotlenienie mięśni, zwiększenie wytrzymałości oraz wydolności, a także przyspiesza regenerację po wysiłku.

Pij na zdrowie

Naturalna witamina C, zawarta w aceroli, jest bezpieczna i łatwo przyswajalna. Regularne picie soku z aceroli ochroni przed grypą i przeziębieniem.

Zjedzmy razem!

Wspólne przygotowywanie posiłków to niezła frajda dla całej rodziny! Razem spędzacie czas, razem planujecie menu, a później wszyscy razem ze smakiem zjadacie przygotowany wspólnymi siłami posiłek. Szukacie nowych smaków i sposobów, dzięki którym możecie cieszyć się zdrowszym jedzeniem. A ile przy tym śmiechu i radości!

W sklepach NETTO znajdziesz wszystko, co niezbędne, do przygotowywania zdrowych, rodzinnych posiłków.

TATOWIE:

Kanapki w zdrowszym wydaniu? Jasne! Wystarczy tylko kilka lekkich dodatków, by to popularne danie zyskało jeszcze więcej wartości odżywczych. Kilka liści sałaty, garść kiełków lub produkty o lżejszym składzie, jak na przykład warzywne pasztety.

bez konserwantów, idealny na zimno lub na ciepło

75% chrzanu, nie zawiera sztucznych barwników

AAACH TA ZIELEŃ

czyli makaron w sosie pesto

Składniki

- 200 g makaronu Sotelli
- 1 duża cukinia
- 1 cebula
- 1–2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 400 g pomidorków koktajlowych lub pasty pomidorowej
- pęczek bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 50 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 30 g migdałów Sereno (podprażonych na patelni)
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie

czas: 2 godz. | porcje: 1–2 | łatwy

Listki bazylii, czosnek, oliwę z oliwek oraz podprażone migdały przełóż do blendera. Zmiksuj na jednolitą masę, pesto dopraw solą i pieprzem. Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek podsmaż pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę. Dodaj kawałki cukinii i smaż do miękkości.

W garnku zagotuj 2 litry wody na makaron. Do gotującej się wody dodaj 2 płaskie łyżeczki soli i wsyp makaron. Gotuj 10–15 minut. Ugotowany i odcedzony makaron wymieszaj z pesto z bazylii, zeszkloną cebulą i cukinią. Na koniec dodaj połówki pomidorków koktajlowych. Całość wymieszaj.

Gotujemy makaron!

Na 100 g makaronu użyj 1 l wody. Makaron nie będzie się kleił, jeśli do wody dodasz łyżkę oleju i będziesz od czasu do czasu mieszać.

*Wszystkie produkty przedstawione w katalogu kupisz w sklepach NETTO

TATOWIE: WARTO KUPOWAĆ W NETTO

ZDROWY WYBÓR

ZDROWA ALTERNATYWA

PRODUKTY BEZ CUKRU

PRODUKTY BEZ GLUTENU

PRODUKTY EKOLOGICZNE

PRODUKTY WEGE

Zdrowa żywność nie musi być droga!
W NETTO kupisz ją w najniższych cenach!

*Wszystkie produkty przedstawione w katalogu kupisz w sklepach NETTO