

Elsőként egy nyers gyümölcs-zöldség présnedvet ajánlok, amelyet akár a böjti időszakban önmagában, akár egy-egy gyümölcsnap alkalmával is nyugodtan el lehet kortyolgatni. A hétköznapiakba is beilleszthető tízórainak vagy uzsonnának is néhány darabka zabkeksszel kiegészítve vagy akár egy szendvics mellé is jó reggeli ital lehet.

Céklás gyümölcslé

HOZZÁVALÓK (2 SZEMÉLYRE):

- 1 közepes darab alma
- 1 marék erdei gyümölcs (kékáfonya, málna, eper keverék)
- 1 közepes darab cékla
- ¼-ed reszelt gyömbér
- ízlés szerint citrom és lime levét is lehet bele még csavarni

ELKÉSZÍTÉSE: A hozzávalókat tegyük bele a gyümölcsprésbe, vagy turmixoljuk össze. Amennyiben turmix gépben készítjük el, öntsünk 200 ml vizet is a gépbe!

Ha jobban szeretjük hidegen, akkor tegyük be a hűtőbe 10-20 percre, ezalatt összeérnek az ízek is. Én jobban szeretem friss gyümölcsökből készíteni és préseles után szinte rögtön elfogyasztani.

TÁPANYAGTARTALMA (1 SZEMÉLYRE):

Energia (kcal/kJ):	103 / 430
Fehérje (g):	2,5
Zsír (g):	0,9
Szénhidrát (g):	20,0
Élelmi rost (g):	6,3

Második receptként az egyik kedvenc reggeli szendvicskrémemet osztom meg. Könnyen elkészíthető, így belefér a rohanós reggelekbe is, ám ha félok, hogy a reggeli készülőds közepett nem jut elég időnk erre, készítsük el előző este! Így az éjszaka folyamán még jobban összeérnek majd az ízek.

Többek között azért is választottam ezt a krémet, mert bele lehet csempészni az olívaolajat, mely jó omega-3 zsírsavforrás, valamint fetasajt-tartalmának köszönhetően teljes tápértékű, vagyis komplett étkezést biztosít.

Fetás zöldfűszeres szendvicskrém

HOZZÁVALÓK (4 SZEMÉLYRE):

- 200 g fetasajt
- 100 ml tejföl, 12%-os
- 1 ek. olívaolaj
- zöldfűszerek

Ízesítésként használható fűszerek, pl: oregánó, majoranna, bazsalikom, bors, fokhagyma, snidling, kedvünkre válogatva belőlük. Sőt nem szükséges hozzáadni, hiszen a feta, a nagy sótartalmának köszönhetően, elég ízt ad a szendvicskrémnek.

ELKÉSZÍTÉSE: Törjük össze villával a fetasajtot, adjuk hozzá a tejfölt. Ezek után szórjuk meg a zöldfűszerekkel, keverjük össze az olívaolajjal, és már kenhetjük is az általunk választott kenyérfélére.

TÁPANYAGTARTALMA (1 SZEMÉLYRE):

Energia (kcal/kJ):	188 / 786
Fehérje (g):	7,8
Zsír (g):	15,9
Szénhidrát (g):	3,3
Élelmi rost (g):	0,01

Dániel Petra dietetikus

Töltsd le az Arnica SPORT szakértője által összeállított profi edzésterveket a www.arnica.info.hu oldalról és kövesd közösségünket Facebookon és Instagramon is, ahol számos tanáccsal segítjük a tudatos sportolók életét!