



Na zdrowie!

*Czemu warto poszukiwać
certyfikowanych produktów
ekologicznych?*

*Dbaj o zdrowie - wypatruj
przekreślonego kłosa!*

*7 rzeczy,
których nie wiesz o soi!*



Dietetyk



mgr Monika Żórawska
dyplomowany dietetyk

Ukończyła studia magisterskie na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Jest absolwentką kierunku Dietetyka na Wydziale Nauki o Zdrowiu.

Odbyła wiele ciekawych praktyk i staży, w czasie trwania których wyspecjalizowała się w dietetyce klinicznej i pediatrycznej. Wszelkie doświadczenie zdobywała w warszawskich szpitalach, gdzie współpracowała z zespołami lekarskimi, w domach opieki oraz w prywatnych poradniach. W Instytucie Żywności i Żywnienia miała okazję prowadzić prelekcję dla osób walczących z otyłością. Wygłasza wykłady w przedszkolach i szkołach, szerząc wiedzę w zakresie zdrowego żywienia. Współpracowała z kilkoma portalami internetowymi, pisząc artykuły żywieniowe. Opracowuje diety w różnych jednostkach chorobowych oraz wspiera pacjentów w walce z nadwagą i otyłością. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki.

Swoją wiedzę żywieniową oraz umiejętności językowe doskonaliła w Goethe – Institut Warschau, gdzie zdobyła certyfikat i ukończyła kurs języka niemieckiego w medycynie.

W czasie studiów aktywnie działała w Kole Naukowym Sekcji Pediatrycznej WUM. Napisała pracę naukową na temat żywienia dzieci. Pomimo ukończenia studiów nadal uczestniczy w konferencjach i sympozjach, gdyż ciągle szuka nowych informacji i ciekawostek w dziedzinie żywienia. Dietetyka jest jej pasją, którą nieustannie pielęgnuje i rozwija. We wszystko, co robi i czego się podejmuje wkłada całe swoje serce, ponieważ jej motto życiowe brzmi: „Jeżeli już coś robisz – rób to dobrze”.

Blogerzy polecają produkty Wiodącej Marki



Sara K.

www.klinikazdrowegojedzenia.pl

Jestem miłośniczką zdrowego jedzenia, nałogowo biegam i praktykuję jogę. Stworzyłam bloga „Klinika Zdrowego Jedzenia” z pasji do zdrowego stylu życia i odżywiania. Wyznam maksymę „Jesteś tym co jesz”! Wierzę, że jedzenie to najlepsze lekarstwo i jest w stanie pomóc nam w wielu problemach zdrowotnych.



Karolina R.

www.ja-matka.pl

Jestem spełnioną mamą i wielozadaniową kobietą. Uczę się rzeczywistości z dwójką maluchów. Pokazuję, że proste życie może być fajne. Blog jest moją odskocznią od codzienności. Lubię minimalizm, to on wyznacza mi drogę.



Marta O.

www.martoszka.pl

Prowadzę bloga Martoszka. Czas wolny spędzam na podróżowaniu, bądź w kuchni, gdzie powstają nowe przepisy. Uwielbiam słodkie, a jeszcze bardziej lubię przygotowywać własne, zdrowe wersje popularnych ciast i słodkości. Dieta nie musi być nudna, wystarczy tylko chcieć i to właśnie pokazuję na blogu.

zdrowe marki

Kilka słów o produktach wiodących do zdrowia

Specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy wyselekcjonowaną ofertę produktów, z których można przyrządzić wspiane posiłki dla całej rodziny. Wiodąca Marka ze swoim szerokim asortymentem wychodzi naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom osób pragnących bazować w codziennym życiu na ekologicznych składnikach, a także tych Klientów, którzy stosują dietę wegetariańską lub muszą wyeliminować z jadłospisu gluten. Ponadto w ofercie znajdują się ekologiczne środki czyszczące, których wpływ na środowisko został zminimalizowany, co w obecnych czasach ma niebagatelne znaczenie. Wszystkie prezentowane produkty łączy jedno – wysoka jakość. Dzięki „Wiodącej Marce” zmiana stylu życia na zdrowy jest prosta i przyjemna.

Oto co dla Państwa przygotowaliśmy:



Bio Village to produkty tworzone na bazie składników z upraw ekologicznych, dzięki czemu mają wyjątkowy smak, a co ważniejsze – mnóstwo cennych wartości odżywczych. Żywność produkowana w ten sposób nie zawiera szkodliwych substancji, jak na przykład barwniki czy konserwanty. Ich jakość i naturalne pochodzenie potwierdza znak zielonego listka, będący unijnym symbolem rolnictwa ekologicznego.



Osobom zmagającym się z nietolerancją glutenu proponujemy ofertę marki **CHAQUE JOUR SANS GLUTEN**, w której znajdują się takie produkty jak m. in.: makarony, chleb czy coś słodkiego do kawy – pyszne ciasteczka. Produkty pozbawione glutenu nie tracą na wartości odżywczej i smaku, dlatego osoby z celiakią i wyrafinowanym podniebieniem, mogą spożywać pyszne posiłki bez obaw o nieprzyjemne efekty uboczne.



Nie mogło zabraknąć również propozycji dla wegetarian! Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom tej grupy Klientów, poszerzyliśmy asortyment o markę **NAT&vie** zawierającą zdrowe produkty pochodzenia roślinnego. Jeśli nie jesz mięsa, zależy Ci natomiast na spożywaniu pełnowartościowych dań, wypróbuj nasze propozycje. Ich istotnym składnikiem są m. in. warzywa strączkowe jak soja – bogate w naturalne, wysoko przyswajalne białka.



Pod pojęciem zdrowego stylu życia kryje się znacznie więcej niż tylko produkty spożywcze. W związku z tym oferujemy również szeroki wachlarz artykułów takich jak ekologiczna chemia gospodarcza **Uni Vert**. Środki czyszczące tej marki wyróżnione zostały certyfikatem Ecolabel. Jest to europejski znak jakości poświadczający, że negatywny wpływ produktu na środowisko został zminimalizowany.



BIO =

village



Czemu warto poszukiwać certyfikowanych produktów ekologicznych?

Już od dłuższego czasu żyjemy w rzeczywistości, w której liczy się przede wszystkim to, co najlepsze, najbardziej udoskonalone. O ile w pewnych aspektach naszego życia dążenie do tego jest zupełnie zrozumiałe i warto ów trend kontynuować, o tyle w innych – niekoniecznie. Czymś innym są bowiem: nowoczesny samochód, innowacyjny sprzęt medyczny czy alarm domowy na miarę XXI wieku, które gwarantują nam wysoki poziom bezpieczeństwa, a czymś zgoła odmiennym genetycznie modyfikowana żywność, z mnóstwem ulepszaczy, sztucznych barwników, konserwantów i innych groźnych substancji. Na szczęście zaczynamy to dostrzegać, jesteśmy coraz bardziej świadomi naszych wyborów żywieniowych, chcemy walczyć o zdrowie własne i najbliższych. Chętnie wobec tego sięgamy po tak zwaną „zdrową żywność”. W niemal wszystkich sklepach stoiska, a nawet całe działy ze zdrową żywnością wyrastają niczym grzyby po deszczu. Czym różni się zdrowa żywność od żywności ekologicznej, potwierdzonej certyfikatem? Dlaczego warto zwrócić szczególną uwagę na tę ostatnią?

Jaka jest prawda o zdrowej żywności?

Wydawać by się mogło, że skoro coś jest opatrzone etykietą z napisem „zdrowe”, możemy po produkty tego rodzaju sięgać bez żadnych obaw. Trochę gubimy się w gąszczu haseł takich jak żywność: zdrowa, naturalna, organiczna, ekologiczna i jeszcze inne, które bezsprzecznie przywołują bardzo pozytywne konotacje, odwołujące się do natury. W końcu, jeśli mamy do czynienia z czymś zdrowym i naturalnym, nie może nam zaszkodzić. Ale czy na pewno? Niestety nie. Obecnie nie obowiązują konkretne przepisy, które jasno wskazywałyby na to, jaką żywność można opatrzyć hasłem „zdrowa”, a jaką nie. Wobec tego rozmaici wytwórcy zachwalają swoje produkty w ramach akcji reklamowych jako zdrowe, fit, itp. W rzeczywistości zaś wcale nie muszą być takie do końca. Czy oznacza to, że jesteśmy skazani na niewiedzę?

Czy tylko łut szczęścia decyduje o tym, że trafimy na wartościowy produkt? Oczywiście, że nie. Istnieją bowiem inne regulacje prawne, konkretnie wskazujące, które wytyczne muszą spełniać produkty ekologiczne. Jeżeli producent żywności spełniają

owe wytyczne, mogą ubiegać się o stosowny certyfikat, który potwierdza jakość ich wyrobów.

Żywność certyfikowana i... po sprawie!

Jeśli leży nam na sercu zdrowie nasze i naszych bliskich, a przy okazji chcemy wspierać walkę o środowisko naturalne, powinniśmy zapoznać się z tematem żywności ekologicznej z prawdziwego zdarzenia, czyli wspomnianej już żywności certyfikowanej. Produkcja żywności bez wykorzystania chemicznych środków ochrony roślin, bez sztucznych nawozów, pasz przemysłowych, organizmów modyfikowanych genetycznie i antybiotyków to jeden z najważniejszych wyznaczników żywności ekologicznej.

Co więcej, produkcja żywności metodami ekologicznymi podlega stałemu nadzorowi, musi spełniać wyśrubowane wymogi i być zgodna z licznymi przepisami, jak m.in. Rozporządzenie Rady UE. Tylko taka żywność może uzyskać stosowne certyfikaty, wydawane przez jednostki certyfikujące, uznawane na obszarze Unii Europejskiej. Jako szandarowy przykład można podać taki produkt jak jajka. Znajdziemy je w każdym sklepie i wydawać by się mogło, że jedno jajko od drugiego niewiele się różni, zatem zupełnie obojętne jest, które wybierzemy. Taki sposób myślenia to oczywiście błąd. Jajka ekologiczne, jak na przykład jajka BIO Village „Wiodącej Marki”, opatrzone charakterystycznym znakiem Rolnictwa Ekologicznego (liść stworzony z gwiazdek na zielonym tle), to gwarancja produktu najwyższej jakości.



Jajka ekologiczne, 6 szt.

BIO Village „Wiodącej Marki” to nie tylko ekologiczne jajka, ale wiele innych certyfikowanych produktów, jak m.in. dżemy, sucharki wielozbożowe, wafle ryżowe, makarony, jogurty. Warto po nie sięgnąć!

Po nitce do kłębka...

Choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, tak naprawdę to od nas w dużej mierze zależy, w którą stronę zmierzać będzie produkcja żywności. Dobrze jest postawić na żywność certyfikowaną, ponieważ jest ona zdecydowanie zdrowsza od innych, a zasady rolnictwa ekologicznego sprawiają, że środowisko naturalne jest lepiej chronione.

Wszystkie produkty oznaczone logo Bio Village posiadają certyfikat i zielony listek na opakowaniu.



Feta bio, 180 g



Oliwa z oliwek extra vergine bio, 750 ml



Kukurudza bio, 300 g/po 285 g



Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym bio, 500 g

Bajecznie kolorowa sałatka na lato

Przygotuj:

- 1 garść szpinaku baby
- 5 rzodkiewek
- 1 cebula dymka
- 1 awokado
- ½ puszki kukurydzy Bio
- ½ puszki pomidorów krojonych bez skórki Bio
- 50g sera Feta Bio
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin Bio
- 1 łyżka soku z cytryny
- świeżo mielony pieprz do smaku

Opcjonalnie: cieciorka, pół szklanki ugotowanej kaszy gryczanej lub komosy ryżowej. Te dodatki sprawiają, że sałatka będzie lekka, ale syćca.

Szpinak umyć, osuszyć i wrzucić do sporej salaterki. Rzodkiewki oraz cebulę pokroić w plasterki. Dodać kukurydzę oraz kawałki pomidorów. Awokado obrać, pokroić w kostkę. Oliwę, pieprz i sok z cytryny połączyć w lekki dressing, którym należy polać sałatkę chwilę przed podaniem.

eco lato

Mozzarella bio, 125 g





Każdego dnia zadбай o jego dobry początek!

Śniadanie jako najważniejszy posiłek



Musli 4 zboża/owoce suszone bio, 375g

Musli kasza quinoa/kawałki czekolady bio, 375g



Muesli Bio Village z E.Leclerc charakteryzują się świetnym składem, a wszystkie składniki pochodzą z upraw ekologicznych. Płatki są z kokosem, a po otwarciu paczki zapach jest tak obfity, że nawet ja nie mogłam się oprzeć, choć nie jestem fanką musli. 4 zboża i suszone owoce, to porządna porcja zdrowia. Nawet, jeśli zjadamy je na sucho. Karolina R.

www.wja-matka.pl

Jak głosi stare chińskie przysłowie – „śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. W tym krótkim zdaniu zawarta jest sama prawda. Z całą pewnością każdy z nas słyszał, że śniadanie stanowi najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Czy rzeczywiście tak jest? Z jakiego powodu wielu dietetyków, lekarzy i innych specjalistów przywiązuje tak ogromną wagę do tego pierwszego posiłku? Co zjeść w jego ramach, aby było smacznie i przede wszystkim zdrowo? Sprawdźmy!

Śniadanie? Najważniejsze!

Śniadanie rzeczywiście jest najważniejszym posiłkiem, od którego powinniśmy zaczynać każdy nowy dzień. Co więcej, powinniśmy je spożyć niedługo po przebudzeniu, najlepiej jeszcze przed wyjściem do szkoły czy pracy. Dlaczego? Wyjaśnienie jest bardzo proste. Śniadanie ma za zadanie dostarczyć nam energii, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. To dzięki niemu możemy cieszyć się dobrym samopoczuciem oraz dużą wydajnością zarówno fizyczną, jak i psychiczną. Ze względu na to, że przed nami wiele godzin pracy, nauki i innych aktywności, możemy pozwolić sobie na poranny posiłek, który niesie za sobą dużą wartość odżywczą.

Oczywiście nie oznacza to, że śniadanie powinno być bardzo obfite, kaloryczne i ciężkostrawne. Wówczas pocujemy się na powrót senni i ociężała, a przecież chodzi o rzecz zupełnie odwrotną – o to, aby się rozbudzić i zyskać siłę do działania. Energia, jaką uzyskamy po zjedzeniu pełnowartościowego śniadania, powinna wystarczyć nam na kolejne kilka godzin pracy umysłowej bądź fizycznej. Wiele osób nie jada tak zwanego drugiego śniadania, zatem następnym ich posiłkiem jest dopiero obiad. Tym bardziej więc istotne jest to, aby śniadanie zapewniło organizmowi solidną dawkę energii, która będzie stopniowo uwalniana w kolejnych godzinach. W takich przypadkach dobrze jest przygotowywać posiłki z ekologicznych produktów, ponieważ mamy pewność, że nie



Twarożek bio, 500 g



Planowałam zrobić domową granolę, ale, aby skrócić czas przygotowania, wybrałam muesli Bio Village z E.Leclerc, które nie tylko smakuje jak domowa granola, ale ma również czysty skład. Nie zawiera innych składników niż granola, którą robię sama. Marta O.

www.martoszka.pl



Corn Flakes bio, 375 g

Poduszeczki czekoladowe bio, 375 g

przyswajamy substancji szkodliwych dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Warto zwrócić uwagę na zależność, jaka występuje pomiędzy pożywным śniadaniem a prawidłową masą ciała. Osoby, które przebywają na wiecznej diecie, często rezygnują właśnie ze śniadania. W konsekwencji walczą przez cały dzień z ciągłym uczuciem głodu i chęcią podjadania pomiędzy posiłkami. Niestety walkę tę częstokroć przegrywają i w godzinach wieczornych sięgają po obfity posiłek. Jeśli natomiast zjemy śniadanie, o wiele łatwiej będzie nam powstrzymać się od owego podjadania niezdrowych przekąsek lub w ogóle nie będziemy czuć takiej potrzeby. Zachowując regularność posiłków i oczywiście przestrzegając innych, podstawowych zasad zdrowego odżywiania, mamy szansę utrzymać prawidłową wagę bez większych kłopotów.

Pożywne śniadanie, czyli...

Istnieje wiele pomysłów na zdrowe i pożywne śniadanie. Jeżeli jesteśmy miłośnikami płatków z mlekiem, śmiało możemy sięgnąć np. po wartościowe produkty Bio Village „Wiodącej Marki”, takie jak klasyczne płatki kukurydziane Corn Flakes lub urozmaicone Musli 4 zboża, a także Musli z suszonymi owocami, dodatkiem kaszy quinoa i z kawałkami czekolady, czy po uwielbiane przez dzieci Poduszeczki Czekoladowe. Niewątpliwą zaletą śniadania z dobrej jakości płatkami w roli głównej jest to, że zapewniamy sobie w ten sposób m.in. porządną dawkę błonnika. Jak zaś powszechnie wiado-

mo, zmniejsza on uczucie głodu. Ale to nie jedyne jego zalety. Ponadto zmniejsza wchłanianie cholesterolu i trójglicerydów, spowalnia rozkład węglowodanów i obniża ciśnienie tętnicze krwi. Aby pierwszy posiłek cieszył nie tylko podniebienie, ale pobudzał zmysł wzroku, możemy dodać do płatków kawałki świeżych owoców. Smacznie, ciekawie i zdrowo!

Równie dobrym pomysłem są kanapki. Nie musi to być „standardowa” kromka chleba z żółtym serem i szynką. W zaledwie chwilę możemy przygotować pyszne, kuszące wyglądem kanapeczki np. z twarożkiem Bio Village, a także ze świeżymi warzywami, takimi jak: pomidor, ogórek, zielona sałata. Całość warto posypać szczypiorkiem. Jeśli lubimy wyraziście smaki, sięgnijmy po cebulkę lub rzodkiewkę. Tak skomponowane śniadanie pozwoli nam rozpocząć dzień miłym akcentem, a dodatkowo dostarczy do organizmu cenne witaminy, minerały i inne niezbędne substancje odżywcze, które stanowią podstawę jego prawidłowego funkcjonowania.

Jeśli natomiast nie mamy czasu na to, aby szykować pożywne śniadanie, możemy postawić na produkty ekologiczne Bio Village „Wiodącej Marki”, takie jak: jogurt naturalny, wafle ryżowe czy sucharki pełnoziarniste i zabrać je ze sobą do pracy. Żywność ta posiada stosowne certyfikaty, które poświadczają jej ekologiczne pochodzenie oraz wysoką jakość. Pamiętajmy o tym, że to, jak zaczniemy dzień, ma ogromny wpływ na jego dalszy przebieg!



Coffee!



Nic tak nie stawia na nogi jak poranna kawa! Filizanka kawy zawiera około 65 – 90 mg kofeiny. Pamiętajmy jednak, że dużym błędem jest wypijanie kawy na czczo bez spożycia pełnowartościowego śniadania. Kawa wykazuje działanie nasilające diurezę i może odwadniać organizm. Ponadto wpływa na utratę wielu cennych składników mineralnych takich, jak wapń i magnez. Aby temu zapobiec do porannego posiłku dołączmy garść orzechów lub migdałów, mały jogurt naturalny lub szklankę mleka.



Kawa mielona 100% Arabica z Ameryki Łacińskiej bio, 250 g



Kawa mielona 100% Arabica z Peru bio, 250 g

Tylko w **E.Leclerc**
www.leclerc.pl



Szynka parmeńska z pomidorami koktajlowymi i kompozycją sałat to perfekcyjna przekąska!

Co przekąsić w ciągu dnia?

ekologiczne co nieco



Wafle kukurydziane są fajną alternatywą dla wafli ryżowych. Stanowią świetne źródło węglowodanów złożonych, które powinniśmy uzupełnić po wysiłku fizycznym.
Marta O.
www.martoszka.pl



Wafle kukurydziane bio, 130 g

Wafle 4 zboża bio, 130 g



Czekolada gorzka z migdałami bio, 100 g



Czekolada gorzka 74% kakao bio, 100 g



Czekolada gorzka ze skórką pomarańczy bio, 100 g



Chipsy tortilla kukurydziane bio, 150 g

Skus się na porcję nachos z przepyszną pastą z avocado, limonki i czosnku...



Batoniki zbożowe czekolada bio 6 szt., 125 g



Batoniki zbożowe truskawka bio 6 szt., 125 g



Jogurt grecki bio, 2 x 150 g



Čieszę się, że żyjemy w czasach, kiedy, idąc do sklepu, mam możliwość kupienia produktów z naprawdę przyzwoitym składem. Te możecie kupić w każdym E.Leclerc, są to batoniki zbożowe Bio Village. (...) Mając na uwadze zdrowie naszych dzieci, bardzo chętnie sięgam po tego typu przekąski. Jeśli już mają jeść coś między posiłkami, to niech to będą produkty, które zrobione są ze składników ekologicznych.
Karolina R.
www.wja-matka.pl

Mieszanka orzechów i rodzynek bio, 120 g



Jogurt grecki z musli i mussem owocowym na II śniadanie

Przygotuj:

- 150g jogurtu greckiego Bio Village
- 4 łyżki Musli 4 zboża Bio Village
- 2 garści czerwonych owoców np.: maliny, truskawki, porzeczki lub inne ulubione
- miód

Umyte, osuszone owoce włożyć do miseczki, blenderem zmiksować na jednolitą masę. Do wysokich naczyń np. pucharki do lodów lub szklanki, wyłożyć warstwami: jogurt, mus owocowy, połowa płatków i ponownie: jogurt, mus owocowy i płatki. By uzyskać słodki smak i nadać przekąsce pięknego wyglądu, polać wierzch miodem. Jeść zaraz po przygotowaniu, aby płatki pozostały chrupiące.

co nieco

Jeżeli pragniesz tryskać zdrowiem i szczyć się piękną sylwetką, nie możesz poprzestać na trzech obfitych posiłkach dziennie. Ilości jedzenia dostarczane organizmowi w różnych porach dnia powinny różnić się między sobą. Dobrze jest, jeśli śniadanie i obiad są znacznie obfitsze od kolacji, a do jadłospisu zostają dołączone zdrowe przekąski. Jedząc 5-6 razy dziennie, nie tylko poczujesz się znacznie lepiej, ale również łatwiej zapanujesz nad liczbą kalorii w poszczególnych posiłkach i nie zaznasz głodu, który jest najlepszym sprzymierzeńcem m. in. wieczornego objadania się. Zobacz nasze pomysły na zdrowe co nieco i nie daj sobie zgłodzić!



ziarnko do ziarnka

Czy wiesz, że zdrowe odżywianie i świadome dobieranie składników w codziennej diecie nie musi oznaczać nudy na talerzu? Jeśli chcesz zadbać o swoje zdrowie i figurę, Twoimi sprzymierzeńcami będą różne rodzaje ryżu, kaszy czy komosy. To cenne na całym świecie produkty, które dostarczają Twojemu organizmowi cennych składników odżywczych. Przy wyborze ryżu lub kaszy, przede wszystkim, sięgaj po produkty certyfikowane z upraw ekologicznych. Takie będą miały najwięcej substancji odżywczych, których potrzebuje Twój organizm. Obecnie, coraz liczniejsza grupa osób docenia tego typu składniki w codziennych daniach, dzięki czemu coraz częściej na naszych talerzach lądują zdrowe, pożywne i niebanalne posiłki. Jeśli chcesz jeść zdrowo, koniecznie wprowadź do swojej diety dania z dodatkiem ryżu basmati, ryżu długoziarnistego, kaszy bulgur czy komosy ryżowej. Sprzyjają one zdrowiu, dobremu samopoczuciu oraz szybszej utracie wagi.

Obawiasz się, że takie posiłki są nudne i mało apetyczne? To błąd! Zainspiruj się zdrową i świadomą kuchnią, a zobaczysz, że tego typu produkty stanowią bazę do niepowtarzalnych dań, deserów i zdrowych przekąsek. Komosę ryżową, kaszę bulgur lub ryż basmati możesz spożywać zarówno na słono, jak i na słodko. Wszystko zależy od dodatków, z którymi połączysz bazowy produkt. Skup się na korzyściach, jakie przyniesie Ci ich spożywanie. Produkty te to bogate źródło węglowodanów złożonych. Wspomagają one proces trawienia, wzmacniają układ nerwowy i poprawiają pracę serca. Stanowią doskonałe źródło białka oraz chronią organizm przed anemią. Odkryj niebanalne dania obiadowe, smaczone śniadania i przekąski do pracy, jakie możesz stworzyć z wykorzystaniem tych składników. Zaczynj odżywiać się odpowiedzialnie!



Ryż basmati bio, 500 g



Ryż biały długoziarnisty bio, 500 g



Kasza bulgur bio, 500 g



Soczewica koralowa bio, 500 g



Ryż basmati jest sypki, ma lekko orzechowy smak i mówi się, że to „książę ryżu”. Pasuje idealnie do mojego curry, a ponieważ zostało mi go jeszcze trochę, to za jakiś czas przygotuję z niego danie, które jadłam, będąc na Bali. Jest to typowy balijski posiłek „Nasi Goreng” składający się ze smażonego ryżu, warzyw i sadzonego jajka.
Sara K.
www.klinikazdrowegojedzenia.pl

Komosa ryżowa samo zdrowie

Jest pełna składników odżywczych, szczególnie wysokiej jakości węglowodanów, dużych ilości białka i zdrowych tłuszczów.

Komosa ryżowa (quinoa) to roślina bezglutenowa, bezpieczna dla osób z celiakią.

Jest doskonałym dodatkiem do sałatek i dań głównych.

Uprawiana jest od 6000 lat, przez wielu uznawana za „matkę zbóż”.

Stanowi bogactwo witamin i minerałów – komosa ryżowa to źródło witamin B6, A, E, a także kwasu foliowego, ryboflawiny, wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, sodu i cynku.

Jest zaliczana do tak zwanych „superfood” czyli produktów wyjątkowo zdrowych, które powinny pojawić się w odpowiednio zbilansowanej diecie.

Doskonały zamiennik ryżu i kasz. Tak samo pożywna będzie stanowić miłą odmianę!

Połączona z cieciorą, cebulą, cukinią, krojonymi pomidorami i innymi ulubionymi warzywami stworzy pożywne danie jednogarnkowe a la lecho. Do tej kompozycji z powodzeniem można dodać także mięso. Zdrowy i szybki obiad gwarantowany!

Uniwersalny sposób przygotowania: Quinoę optukać, a następnie zalać wodą w proporcji 2 szklanki wody na 1 szklankę nasion. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 15 minut. Gdy woda zostanie wchłonięta i pojawią się charakterystyczne kietki – komosa będzie gotowa!



Ziarna komosy ryżowej (quinoa) bio, 500 g



Komosę można dostać w sieci supermarketów E.Leclerc i co ważne – jest to ich produkt ekologiczny pod marką Bio Village. Ponieważ marka ta zwraca uwagę na pochodzenie i jakość produktów, to zależy jej, by charakteryzowały się one obecnością komponentów pochodzących z upraw ekologicznych – za to duży plus.
Sara K.
www.klinikazdrowegojedzenia.pl



istny sok!

Owocowy zawrót głowy

Soki owocowe to zdecydowanie nasze ulubione elementy zdrowej diety. Odpowiednio dobrane kompozycje zadziwiają niebanalnym smakiem i dostarczają naszemu organizmowi odpowiednich witamin oraz minerałów. Wprowadzasz owoce do swojej diety? Twój organizm potrzebuje sporej dawki witamin? Koniecznie wyrób sobie nawyk picia soków owocowych, w szczególności takich, które zostały wytworzone w 100% z owoców. Najlepszym wyborem będą soki certyfikowanej marki Bio Village, które stanowią prawdziwą bombę witaminową! Jeżeli zależy Ci na przyswojeniu jak największej ilości mikro- i makroelementów zawartych w owocach i chcesz mieć pewność, że te pochodzą z ekologicznych upraw – Wiodąca Marka wychodzi naprzeciw Twoim oczekiwaniom, z pełną gamą owocowych soków!

100% sok pomarańczowy bio, 1 l
* znajdziesz go w lodówce

100% sok winogronowy bio, 1 l
* znajdziesz go w lodówce



Sok pomarańczowy 100% bio, 1 l



Sok winogronowy 100% bio, 1 l



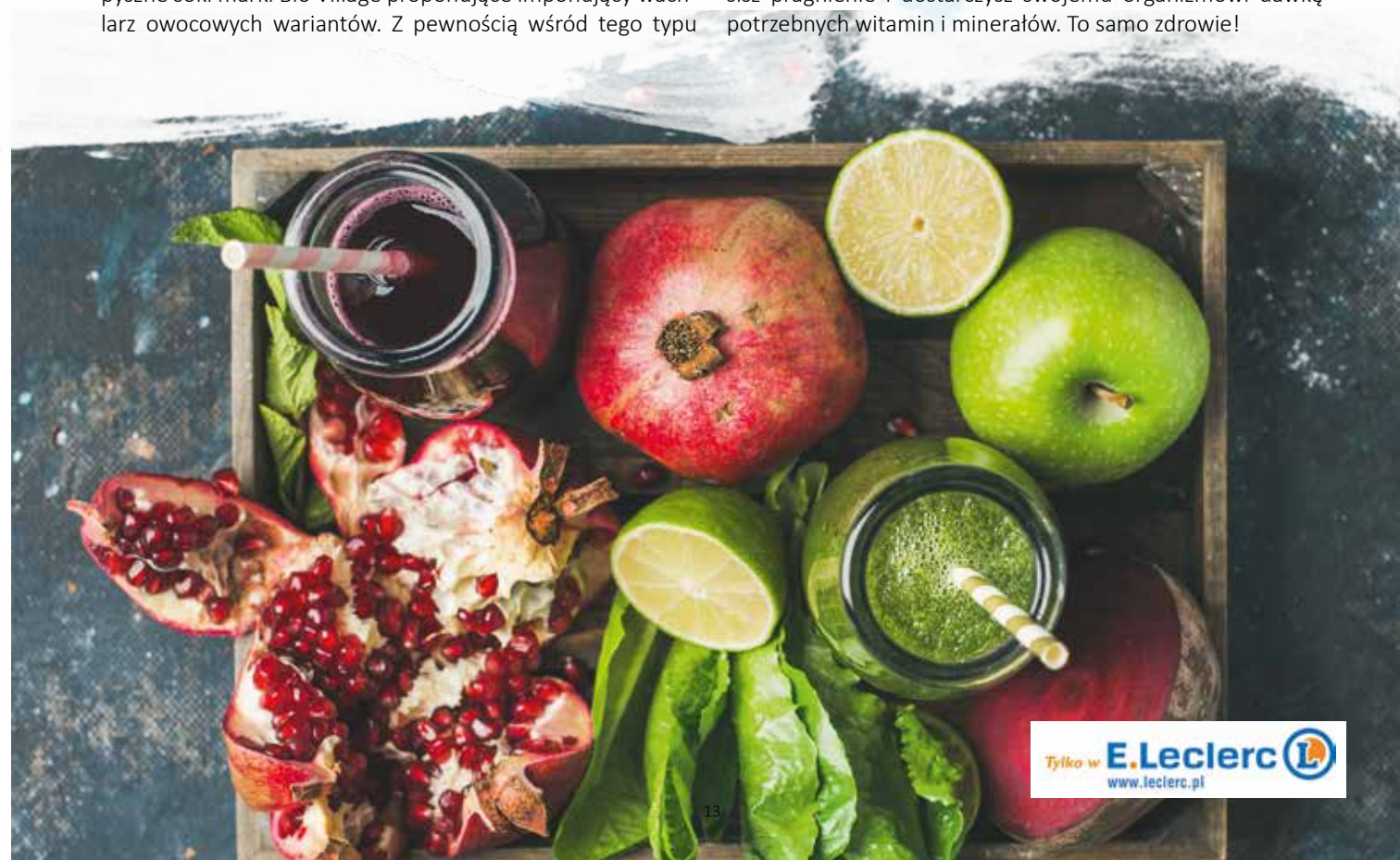
Sok jabłkowy 100% bio, 1 l



Sok wielowocowy 100% bio, 1 l

Jakie korzyści przynosi picie soków owocowych? Jeśli wybierasz te ekologiczne, dajesz swojemu organizmowi to, co najlepsze. Najcenniejsze właściwości to m. in. szybsza przemiana materii, pozytywny wpływ na pracę i kondycję mózgu, wspomaganie pracy jelit i trawienia czy zapobieganie kamicy nerkowej. Takie działanie mają np. soki pomarańczowe, jabłkowe czy grejpfrutowe. Wszystkie te „eliksiry zdrowia” są na wyciągnięcie ręki – wystarczy wybrać się do pobliskiego sklepu E.Leclerc, gdzie czekają na Klientów pyszne soki marki Bio Village proponujące imponujący wachlarz owocowych wariantów. Z pewnością wśród tego typu

produktów znajdziesz te, które najbardziej przypadną Ci do gustu i jednocześnie dostarczą witamin potrzebnych Twojemu organizmowi w danej chwili. Szklanka soku owocowego z powodzeniem zastąpi tak popularną do śniadania herbatę. Ekologiczne soki to również świetna propozycja dla tych, którzy nie mogą przekonać się do jedzenia odpowiedniej porcji owoców dziennie. Weź ze sobą butelkę zdrowego soku do pracy, szkoły czy na rowerową wycieczkę. Z pewnością docenisz jego wspaniałe walory smakowe, skutecznie ugasisz pragnienie i dostarczysz swojemu organizmowi dawkę potrzebnych witamin i minerałów. To samo zdrowie!





Sok marchwiowy 100% bio, 1 l



Sok pomidorowy 100% bio, 1 l



Zastąp podwieczerek szklanką warzywnego soku. Twój organizm z pewnością pozytywnie zareaguje na tego typu dobry nawyk, odwdzięczając się świetną kondycją i promiennym wyglądem. Postaraj się wybierać wyłącznie prawdziwe, w stu procentach naturalne soki, dzięki którym kompleksowo zadbasz o siebie. Jeśli borykasz się z brakiem którejś z witamin czy kłopotliwymi dolegliwościami, poszukaj pomocy w naturalnych sposobach. Nie masz nawyku picia owocowych czy warzywnych soków? Pomóż sobie, stawiając szklankę zdrowia na biurku podczas pracy lub zabierając butelkę soku na weekendową wycieczkę. Skup się na tym, by dostarczyć organizmowi odpowiednich witamin i minerałów. Postaw na naturalne źródła cennych składników i przekonaj się, że odpowiednio dobrana dieta ma spore znaczenie! Pijąc soki warzywne i owocowe regularnie, bez wątplenia zauważysz ich pozytywny wpływ na swoje zdrowie, ciało czy cerę. Dołącz do miłośników zdrowych nawyków i odnajdź swoją ulubioną kompozycję smakową w owocowo-warzywnym miksie korzyści!

Warzywo da się lubić

Zwracasz uwagę na to, co jesz, ale warzywa niestety nie należą do Twoich ulubionych składników? Nawet jeśli nie jesteś ich miłośnikiem, możesz dyskretnie wprowadzić je do codziennego jadłospisu. Wystarczą pożywne i naprawdę smaczne soki warzywne, które dostarczą Twojemu organizmowi również najważniejszych witamin i minerałów. Do wyboru masz niebanalne kompozycje smakowe, które możesz swobodnie degustować. Najpopularniejsze propozycje, jeśli chodzi o soki warzywne, to sok z marchwi, sok pomidorowy, sok ogórkowy czy sok ze świeżej kapusty. Każdy z tych produktów to przede wszystkim solidna dawka zdrowia. Pijąc sok pomidorowy, dostarczasz organizmowi imponującą dawkę potasu. Co więcej, sok tego typu ma również działanie antynowotworowe i chroni Twoją skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV. Tak popularny sok z marchwi to źródło witaminy A i C, które wzmacniają odporność i poprawiają wzrok. Na uwagę zasługuje również sok ze świeżej kapusty, który pomaga w leczeniu nadciśnienia tętniczego krwi, cukrzycy czy niezżytów żołądka.



Warzywa i owoce powinny stanowić połowę objętości konsumowanych przez nas posiłków. Według aktualnych zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia należy codziennie spożywać trzy porcje warzyw i jedną porcję owoców. Stanowią one skoncentrowane źródło naturalnych witamin i składników mineralnych, które są łatwo przyswajane przez organizm. Pamiętaj, że potknięcie tabletki multivitaminowej nie jest równoznaczne ze zjedzeniem pomarańczy lub jabłka. W owocach i warzywach zawarte są liczne substancje wspomagające wykorzystanie witamin i pierwiastków przez organizm człowieka. Na przykład owoce cytrusowe są bogate w flawonoidy, które przedłużają trwałość witamin młodości (witamina A, C i E).



Przyjęło się, że produkty spożywcze pochodzenia roślinnego wykazują na organizm człowieka działanie alkalizujące. Natomiast produkty pochodzenia zwierzęcego takie, jak mięso, ryby, jaja mają działanie kwasotwórcze. Czy wiedzieliście, że mleko i produkty mleczne stanowią wyjątek? Są produktami pochodzenia zwierzęcego, a charakteryzują się wysokim pH i działaniem alkalizującym.



Dojrzewające wędliny zadowolą nawet najbardziej wymagające podniebienia!

mięsna uczta

Wędliny i mięsa eko - smak, jakość, zdrowie...

Organizując domówkę dla przyjaciół, z pewnością zastanawiasz się nad imprezowym menu. Interesują Cię przekąski, które jednocześnie są oryginalne i zdrowe? Na co dzień odżywasz się rozsądnie i chcesz zaskoczyć swoich najbliższych? Poznaj produkty Bio Village, dzięki którym urządzisz smakowite i jednocześnie zdrowe party. Do wyboru masz smaki z wielu stron świata. Od Ciebie zależy, jaka kuchnia zawita tego wieczoru na Wasz stół! Kielbaski w cieście francuskim czy niebanalna tarta z kozim serem i pomidorami to świetne alternatywy dla tłustych i niezdrowych chipsów czy słonych orzeszków. Impreza bez niezdrowych przekąsek nie musi być nudna, zwłaszcza jeśli do zrobienia zdrowych przekąsek wykorzystasz najwyższej jakości produkty i zasmakujesz oryginalnej kuchni.

Podczas domówek czy letnich wieczorów z przyjaciółmi musisz postawić na jakość, oryginalność i niezawodność. Wykorzystując najlepsze produkty ekologiczne Bio Village, z pewnością stworzysz niebanalne kompozycje smakowe. Zakochaj się w dojrzewających wędlinach, włoskich makaronach czy śródziemnomorskich połączeniach i zaskocz swoich gości!

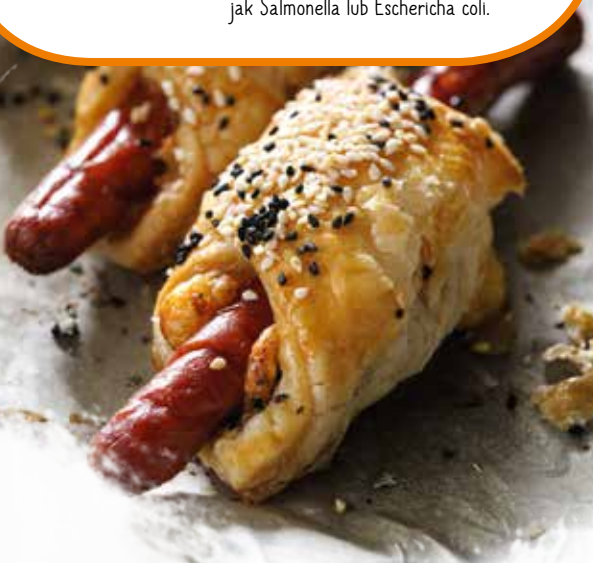


Mięso jest źródłem pełnowartościowego białka, łatwo przyswajalnego żelaza hemowego oraz witamin z grupy B. Składniki te trudno znaleźć w produktach pochodzenia roślinnego. Mięso zawsze powinno pochodzić ze sprawdzonego źródła, ponieważ jego niewłaściwe przechowywanie może doprowadzić do rozwoju różnych szczepów bakterii takich, jak Salmonella lub Escherichia coli.

Boczek wieprzowy wędzony bio, 2 x 75 g



Kielbaski wieprzowe bio, 4 szt. 180 g



Kielbaski w cieście francuskim to prosta przekąska, którą zachwycisz swoich gości.



Kielbasa wieprzowa suszona bio, 200 g

Makaron tagliatelle bio, 250 g



Zaprosz przyjaciół na aromatyczny i pożywny obiad!



ecoparty

Bo jedzenie to przyjemność!

Ciasto francuskie bio, 230 g



Gnocchi bio, 300 g



Ciasto kruche bio, 230 g

Tarta z kozim serem, pomidorami i cukinią na francuskim spodzie uświetni Twoje przyjęcie.





Dbaj o zdrowie - wypatruj przekreślonego kłosa!

Gluten to kontrowersyjne białko, które jest jednym ze składników produktów spożywczych zawierających pszenicę, jęczmień, żyto czy owies. Szkodzi szczególnie osobom chorującym na celiakię, mającym alergię na ten składnik lub cierpiącym na zwykłą nietolerancję tego białka. To właśnie dla nich producenci włączyli do swojej oferty produkty bezglutenowe, oznaczone przekreślonym kłosem.



Naleśniki gryczane bezglutenowe 4 szt., 200 g
Naleśniki słodkie waniliowe bezglutenowe 6 szt., 300 g



Ciasto do pizzy bezglutenowe, 260g



Ciasto francuskie bezglutenowe, 280g



Ciasto kruche bezglutenowe, 230 g



Dlaczego gluten szkodzi?

Białko to jest niebezpieczne dla osób chorych na stosunkowo rzadką, genetyczną chorobę, jaką jest celiakia. Organizm chorych, w zetknięciu z glutenem, reaguje zanikiem kosmków jelitowych, a konsekwencją tego są zaburzenia wchłaniania składników odżywczych, niezbędnych dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Jeżeli występuje tylko alergia na gluten, to nie dochodzi do zaniku kosmków, ale objawy, które występują, mogą do złudzenia przypominać celiakię. Badania sugerują, że alergia na gluten może dotyczyć nawet 20% populacji. Gluten, jako alergen, wywołuje stan zapalny, który może pojawiać się natychmiast po jego spożyciu, po kilku godzinach, a nawet po kilku dniach. Skutkiem tego może być pokrzywka, biegunka, obrzęki, a w skrajnych przypadkach wstrząs anafilaktyczny.

Chleb wiejski krojony bezglutenowy, 400 g



U osób cierpiących na bóle brzucha, częste zmęczenie, wzdęcia, biegunki czy zaparcia może występować zwykła nietolerancja glutenu, ale ona musi być potwierdzona szeregiem badań.

Naukowcy dzisiaj twierdzą, że bezpodstawnie oskarża się gluten o inne niepożądane działania. Zatem nie jest prawdą, że białko to wywołuje nadciśnienie czy problemy ze stawami. Nie można też przypisywać glutenowi tworzenia warunków do rozwoju depresji czy stanów nadmiernego zmęczenia.

Żywność bezglutenowa

Osoby, u których stwierdzono jedną z trzech wyżej wymienionych przypadłości, powinny jeść produkty, które nie zawierają glutenu. Wszystkie dozwolone artykuły spożywcze można podzielić na takie, które z natury nie zawierają glutenu i takie, w których po przetworzeniu zawartość glutenu jest mniejsza niż 20 mg na jeden kilogram.

Wszystkie bezglutenowe produkty spożywcze oznaczone są międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa. Każdy producent, który na swoich wyrobach chce umieścić ten znak, musi zwrócić się o wydanie licencji do właściwego organu w swoim kraju. W Polsce należy wystąpić do Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Wysokie wymagania spełniają także francuskie produkty spod znaku CHAQUE JOUR SANS GLUTEN. Jeśli więc zależy Ci na żywności bezglutenowej, szukaj „przekreślonego kłosa” na produktach „Wiodącej Marki”.



Owies często wymieniany jest wśród zbóż glutenowych. Jednak tak naprawdę nie zawiera glutenu! Problem stanowi jego silne zanieczyszczenie związane z uprawą w bliskim sąsiedztwie z żytem lub pszenicą. W czasie zbiorów, transportu i przechowywania zboża te mieszają się i nie jest możliwe ich odseparowanie. Istnieją certyfikowane pola, na których owies nie rośnie w pobliżu zbóż glutenowych. Takie uprawy dają bezpieczne i niezanieczyszczone ziarno owsa, z których produkowana jest żywność bezglutenowa, oznaczana zwykle symbolem przekreślonego kłosa.

Do produktów bezglutenowych z natury zaliczamy m.in.: ryż, kukurydzę, ziemniaki, soję, soczewicę, fasolę, orzechy, mięso, ryby, jaja oraz owoce i warzywa. Osoby, które muszą wyeliminować gluten ze swojej diety, mogą też spożywać mleko, jogurty, kefir, twarogi, miód, cukier, no i oczywiście produkty oznaczone przekreślonym kłosem.

Dieta bezglutenowa – czy jest dobra dla wszystkich?

Ten sposób odżywiania jest bezwzględnie korzystny dla osób cierpiących na celiakię, alergię na gluten lub dla tych, u których stwierdzono nadwrażliwość na to białko. Popularność produktów bezglutenowych i diety bezglutenowej została także wybudowana w grupie osób zdrowych. Niewątpliwie przyczynili się do tego znani na całym świecie celebryci. Victoria Beckham czy Gwyneth Platrow popularyzowały dietę bezglutenową, twierdząc, że nie tylko udało im się pozbyć zbędnych kilogramów, ale również znacznie lepiej się czują i mają dużo więcej życiowej energii. Takie wypowiedzi skłoniły wiele zdrowych osób do przejścia na dietę bezglutenową. Czy dobrze postępują?

Trzeba zdawać sobie sprawę, że dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną i jak każda tego typu – dość obciążającą dla zdrowego organizmu. U osób stosujących ją bez nadzoru dietetyka mogą pojawić się niedobory żelaza, witamin z grupy B, a także wielu składników mineralnych, które naturalnie występują w zbożach, ale zastąpienie niektórych produktów zawierających gluten, produktami bezglutenowymi, może mieć pozytywne skutki dla każdego. Nie pozbawiamy organizmu w stu procentach glutenu, a ułatwiamy mu pracę. Zatem dziś, do ulubionego spaghetti wybierzmy makaron bezglutenowy, do smacznego ciasta użyjmy mąki bez glutenu, ale pieczywo do kolacji niech będzie tradycyjne!



Mini paluszki bez glutenu, 100g



dolce al dente bez glutenu

Dieta bezglutenowa to dieta, którą stosują osoby zarówno chorujące na celiakię i nietolerancję glutenu, jak i zdrowe, chcące się świadomie odżywiać. Jeśli na co dzień jadasz produkty bezglutenowe i obawiasz się o nudę na talerzu, koniecznie sięgnij po bezglutenowe makarony. Większość osób uważa, że, rezygnując z glutenu, musi zapomnieć o pysznych pastach czy innych produktach mącznych. Uwielbiasz włoską kuchnię, w której królują makaronowe dania? Ubolewasz nad brakiem makaronu w diecie? Makarony bezglutenowe CHAQUE JOUR SANS GLUTEN sprawią, że zaczniesz swobodnie spożywać dania, które są na liście Twoich ulubionych potraw. Brak glutenu zupełnie nie wpływa na doskonały smak makaronu. Wręcz przeciwnie, jest to produkt w pełni wartościowy, nieszkodzący osobom z nadwrażliwością.

Spaghetti, penne, kolanka czy tagliatelle – to tylko niektóre z makaronów bezglutenowych, mogących uatrakcyjnić Twoją dietę! Twórz makaronowe wariacje i delektuj się smakiem najwyższej jakości. W ofercie CHAQUE JOUR SANS GLUTEN znajdziesz również atrakcyjne produkty w postaci ravioli z serem ricotta czy gnocchi. Sięgnij po zdrowe, wolne od glutenu produkty spożywcze, urozmaicaj swoją dietę i przekonaj się, że nuda na talerzu wcale Ci nie grozi! Nie rezygnuj z produktów, które na stałe zadomowiły się w naszym jadłospisie. Na sklepowych półkach szukaj produktów CHAQUE JOUR SANS GLUTEN, które poznasz po symbolu przekreślonego kłosa. Sięgaj po zdrowie!



Makarony spaghetti bez glutenu, 500 g



Makarony tagliatelle bez glutenu, 250 g



Ravioli z serem 200 g



Gnocchi bez glutenu, 400 g



Makarony kolanka bez glutenu, 500 g



Makarony penne bez glutenu, 500 g



Pamiętaj, że makarony bezglutenowe bardzo łatwo skleja się podczas gotowania. Do jego przygotowania należy użyć większej ilości wody niż w przypadku zwykłego makaronu oraz często mieszać. Łatwo go też rozgotować, więc należy ściśle przestrzegać czasu gotowania podanego na opakowaniu.



Peter smaków lata makaron bezglutenowy z warzywami

Przygotuj:

- 1 pęczek zielonych szparagów
- 300 gram bobu
- garść szpinaku
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 150 gram makaronu tagliatelles bez glutenu Chaque Jour Sans Gluten
- 1 łyżka soku z cytryny
- ¼ szklanki śmietany 30%
- sól, pieprz, tarty parmezan do smaku

W sporym garnku zagotować osoloną wodę. Wrzucić bób i gotować do miękkości.

Po ugotowaniu wyjąć bób łyżką cedzakową. Pozostawić wodę, która przyda się do gotowania

warzyw. Bob pozostawić do ostygnięcia, a następnie obrać. W osobnym garnku zagotować

wodę, doprawić do smaku solą i ugotować w niej makaron al dente, według instrukcji

na opakowaniu. Odcedzić, zachowując kilka łyżek wody z makaronu.

Mieszać je ze śmietanką, solą i pieprzem. Woda z bobu idealnie nadaje się do gotowania

warzyw. Należy więc odłamać twarde końce łodyg, umyć je i pokroić na cienkie plasterki.

Warzywa gotują się szybko i wyglądają bardzo interesująco, dlatego pozostawiamy je w całości.

Do wody dodajemy więcej wody wrzucić pokrojone łodygi i główki szparagów.

Gotować krótko – około 1 minuty, po czym wyjąć łyżką cedzakową.

Do tej samej wody wrzucić na kilka sekund liście szpinaku. Po wyjęciu odcedzić

warzywa i pokroić na drobniejsze kawałki. Czosnek pokroić w plasterki. Na patelni podgrzać

masło oraz oliwę, a następnie podsmażyć na niej czosnek. Dodać obrany bób,

podgotowane szparagi oraz szpinak. Podsmażyć przez kilka minut i doprawić solą i pieprzem.

Na koniec dołożyć makaron oraz sos na bazie śmietanki, wszystko wymieszać.

Po nałożeniu na talerze posypać parmezanem.



Na obiad zjadłam produkty bezglutenowe – marki Chaque Jour Sans Gluten z E.Leclerc. Są to produkty pochodzące z Włoch, co lubię, są też BEZGLUTENOWE. Mają odpowiednie certyfikaty i naprawdę są pyszne! Do tego przygotowanie trwa 23 minuty. Sara K. www.klinikazdrowegojedzenia.pl



Szkolna wycieczka bezglutenowego dziecka

Szkolna wycieczka dziecka z celiakią może okazać się dużym wyzwaniem zarówno dla rodziców oraz opiekunów, jak i dla samego malucha. Choroba ta wymaga bardzo rygorystycznej diety eliminacyjnej, z której wykluczyć należy wszelkie pokarmy i produkty zawierające gluten. Jego obecność w diecie prowadzi do zaniku kosmków jelitowych, a w konsekwencji do zaburzeń wchłaniania ważnych składników odżywczych.

Celiakia – poważny problem

Osoby chorujące na celiakię nie mogą spożywać pokarmów zawierających gluten lub takich, które mogą być nim zanie-

Ciasteczka z kawalkami czekolady bezglutenowe 6 szt., 230 g



czyszczone. Bardzo często w domach osób z nietolerancją tego składnika używa się osobnych sztućców, talerzy, desek do krojenia itd. Nawet najmniejszy okruszek chleba może być dla dziecka zagrożeniem. Wiele restauracji i kawiarni jest przystosowanych do fachowej obsługi osób z celiakią. Na stronie Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej opublikowana jest lista miejsc bezpiecznych dla osób żyjących z tą chorobą. Muszą one przestrzegać rygorystycznych przepisów i spełniać odpowiednie wymagania.

Jak zadbać o komfort bezglutenowego dziecka?

Wyobraźmy sobie, jak trudnym zadaniem jest zabrać dziecko z celiakią na wycieczkę szkolną. Właściwie w żadnym przydrożnym lokalu nie może nic zamówić, nie zje lodów z różniakami, nie kupi batona w sklepiku. Dlatego, aby nasze dziecko było bezpieczne i szczęśliwe podczas wyprawy, warto

Ciasteczka w polewie czekoladowej bezglutenowe, 150 g



je dobrze wyposażyć i zapakować do plecaka odpowiednie produkty. Kanapki na drogę należy przygotować w domu



Produkty bezpieczne dla osób na diecie bezglutenowej oznaczone są symbolem przekreślonego kłosa. Oznaczenie to gwarantuje, że zawartość glutenu nie przekracza 20 mg na kilogram produktu. Przekreślony kłos jest międzynarodowym znakiem bezpiecznej żywności bezglutenowej.

z pieczywa bezglutenowego i uprzedzić dziecko, że nie może zamieniać się na nie z kolegami. Ważne, żeby były pożywne, pełne warzyw, z wędliną lub serem. Nasze dziecko nie będzie miało możliwości zamówienia obiadu na wycieczce. Warto też zapakować maluchowi kolorową sałatkę. Duża ilość błonnika pokarmowego zapewni uczucie sytowania. Każdy uczestnik wycieczki na podróż zabiera swoje łakocie i napoje. Zapakujmy naszemu dziecku batony bezglutenowe, specjalne ciasteczka, wafelki, herbatniki lub czekoladę. Pamiętajmy, żeby włożyć do plecaka więcej słodyczy oraz postawić na łakocie łatwe do podzielenia. Inne dzieci będą ciekawe i z chęcią spróbują nowych, nieznanych smaków. Wspólny poczęstunek ułatwi dziecku odnalezienie się w grupie. Na rynku dostępnych jest wiele różnych produktów dla osób na diecie bezglutenowej, które pozwalają urozmaicić codzienny jadłospis. Szeroką ofertę bezglutenowych ciasteczek, które z łatwością zapakujesz dziecku do plecaka przedstawia marka Chaque Jour Sans Gluten – z pewnością znajdziesz tam pro-



Brownie bezglutenowe, 240 g

dukty, które uszczęśliwią Twoją pociechę. Na wycieczkę zapakujmy dziecku jego ulubione i sprawdzone przekąski, które sprawią, że będzie mu miło i poczuje się pewnie.

Rola opiekunów wycieczki

Chociaż opiekunowie wycieczki zazwyczaj dobrze znają nasze dziecko, na wszelki wypadek przypomnijmy im o zasadach żywieniowych pociechy. Zaprośmy podawania wszelkich pokarmów poza tymi, które ma spakowane w plecaku. Przed wyjazdem jeszcze raz porozmawiajmy z dzieckiem na temat jego choroby oraz produktów, jakie są dla niego bezpieczne.

do plecaka

Wskazówki do lunchboxa:

- Do przygotowania kanapek należy używać pieczywa bezglutenowego. Możesz znaleźć je na półkach sklepów E. Leclerc. Jeżeli masz czas i ochotę możesz również spróbować przygotować taki chleb własnoręcznie. Do tego celu warto użyć mąki kukurydzianej, gryczanej, ryżowej, z amarantusa. Do domowego chleba dodaj nasiona słonecznika, sezamu lub dyni. Podczas samodzielnego wypieku pieczywa nie ma nudy! Sami decydujemy, co w nim będzie.
- Zdrowe drugie śniadanie powinno zawierać porcję owoców. Postawmy na owoce sezonowe! Latem w pudełku śniadaniowym nie może zbraknąć truskawek, borówek, malin i poziomek. Można je w ciekawy sposób łączyć z jogurtem naturalnym, mlekiem i miodem, tworząc pożywne koktajle.
- Od najmłodszych lat warto przyzwyczajać dzieci do spożywania warzyw. Zróbmy ze zwykłej kanapki prawdziwą bombę witaminową. Włóżmy do niej zieloną sałatkę, czerwonego pomidora, żółtą paprykę i różową rzodkiewkę. Pamiętajmy, że każdy kolor to inna witamina. Im bardziej kolorowo, tym lepiej!
- Zapakujmy dziecku jakieś łakocie, które będzie mogło schrupać na szkolnej przerwie. W szkolnym sklepiku raczej nie dostanie słodyczy bezglutenowych. Warto wybrać te naturalnie słodzone np. miodem. Pamiętajmy, że glukoza jest niezbędnym składnikiem właściwego funkcjonowania mózgu, a w szkole procesy myślowe są bardzo wzmożone. Zdrowe słodycze ułatwią dziecku koncentrację na nauce i poprawią pamięć.





NAT&vie

- o marce

Barwy logo NAT&vie nie są przypadkowe – to kolory słońca i soczystych roślin. Natura i życie to dla marki wartości nadrzędne, a z jej filozofią utożsamiają się osoby będące na diecie wegetariańskiej i ci, którzy na pierwszym miejscu stawiają zdrowe i naturalne produkty.

NAT&vie stworzyła dla nich pyszne i zdrowe propozycje pochodzenia roślinnego, w tym produkty sojowe. Dla osób niejedzących mięsa i składników pochodnych, rośliny szczególnie strączkowe są ważnym źródłem białka i wapnia. W oparciu o nie można stworzyć niezwykle interesujące dania. Bezpieczny skład oferowanych przez markę produktów i wygodna forma, będąc z pewnością ułatwieniem w przygotowaniu posiłków. Prezentujemy Państwu także napój sojowy, jogurty i desery o różnych smakach - warto włączyć je do codziennej diety, by urozmaicić jadłospis. Kto nie skusi się na jogurt sojowy z warstwą truskawek lub brzoskwiń oraz na deser w trzech smakach do wyboru – waniliowym, czekoladowym lub z dodatkiem czerwonych owoców?

Oferta marki jest korzystna pod wieloma względami, jednak wielką zaletą produktów NAT&vie jest świetny stosunek ceny do jakości. To wspaniała wiadomość, że tak atrakcyjnymi i zdrowymi produktami może cieszyć się każdy!



Deser sojowy typu jogurt z warstwą brzoskwińową, 4 x 100 g



Deser sojowy typu jogurt z warstwą truskawkową, 4 x 100 g



Napój sojowy z wapniem, 1 l



1. Zdrowe kalorie

Spośród wszystkich nasion roślin strączkowych soja jest najbardziej kaloryczna, bowiem 100g suchych nasion soi dostarcza około 380 kcal. Nie musimy mieć jednak wyrzutów sumienia po zjedzeniu sojowego dania. Kalorie pochodzące z tej rośliny to wysokiej jakości białko, węglowodany i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Soja jest bogatym źródłem wielu witamin i składników mineralnych takich, jak: fosfor, potas, magnez, żelazo oraz witaminy z grupy B.

2. Lepsza pamięć

Nasiona soi bogate są w składnik wspomagający pracę mózgu i układu nerwowego. Lecytyna sojowa zawiera cholinę, a ta poprawia procesy pamięci i koncentrację. Uczniowie i studenci w czasie przygotowań do egzaminów powinni częściej sięgać po produkty sojowe.

3. Łagodna menopauza

Menopauza wiąże się dla wielu kobiet z przykrymi dolegliwościami takimi jak: uderzenia gorąca, zmiany nastroju, bezsenność. Wiele z nich nie chce sięgać po hormonalną terapię zastępczą. Wystarczy wzbogacić swoją dietę w nasiona soi. Jak wykazują badania roślina ta, dzięki obecności fitoestrogenów, wspomaga regulację stężenia żeńskich hormonów płciowych.

Deser sojowy waniliowy, 4 x 100 g



Deser sojowy czekoladowy, 4 x 100 g

Autorem artykułu jest Pani Monika Żórawska – dietetyk

7 rzeczy, których nie wiesz o soi!

Soja to jedna z najpopularniejszych roślin strączkowych znanych i wykorzystywanych w różnych kulturach. Istnieje kilka kolorowych jej odmian, jednak największą popularnością cieszą się jasne nasiona. Dość uciążliwe bywa jej przygotowanie, ponieważ przed gotowaniem wymaga długotrwałego moczenia w wodzie. Czasem jednak warto się natrudzić, ponieważ roślina ta wykazuje wiele korzyści dla zdrowia człowieka.

4. Niższe stężenie cholesterolu

Dieta zawierająca nasiona soi chroni przed miażdżycą i chorobami serca. Izoflawony sojowe wpływają na zwiększenie elastyczności naczyń krwionośnych i chronią przed odkładaniem płytki miażdżycowej. Soja skutecznie wspomaga obniżenie złego cholesterolu we krwi.

5. Przedłużenie młodości

Soja dzięki zawartości kwasu linolenowego oraz koenzymu Q10 może hamować procesy starzenia i wykazywać korzystny wpływ na wygląd skóry.

6. Ochrona przed osteoporozą

Nasiona soi same w sobie nie zawierają dużych ilości wapnia. Jednak wiele badań wykazało, że izoflawony sojowe mogą stanowić czynnik zapobiegający zmniejszeniu gęstości kości. Duża ilość białka zwierzęcego w jadłospisie powoduje wypłukiwanie wapnia z organizmu. Stąd zastąpienie go białkiem roślinnym może wzmocnić przyswajanie wapnia.

7. Bogactwo produktów sojowych

Gotowanie nasion soi jest dosyć uciążliwe, ale na rynku dostępnych jest wiele gotowych produktów sojowych. Warto z nich korzystać i włączać je do swojej codziennej diety. Na sklepowych półkach znajdziemy sojowe kotlety, paszety, sery, mleko, tofu oraz batony.



uni vert

z troski o przestrzeń, w której żyjemy...



Negatywny wpływ środków czystości na środowisko to temat drażniący – dosłownie i w przenośni.

Problem jest duży, ponieważ są to produkty używane w każdym domu. Co możemy zrobić, by zapobiegać degradacji środowiska, do której codziennie mniej lub bardziej, się przyczyniamy?

Dobrym sposobem będzie zmiana środków czyszczących. Warto wiedzieć, że istnieją preparaty, które nie wywołują szkodliwych skutków. Takie produkty ma w swojej ofercie marka Uni Vert. Dzięki niej możemy zamienić najczęściej używane produkty na ich przyjazne środowisku odpowiedniki: płyn do mycia naczyń, spray do czyszczenia kuchni, żel do WC oraz płyn do mycia szyb. Korzyści z tej zmiany nie będą zauważalne dla oka, ale dla zdrowia na pewno!

Marka Uni Vert może z dumą prezentować na etykietach znak Ecolabel. To europejski certyfikat, który poświadcza, że negatywny wpływ produktu na środowisko został zminima-

lizowany. Znak został utworzony przez Komisję Europejską i potwierdza spełnianie unijnych norm i kryteriów środowiskowych. Każdy odpowiedzialny Klient powinien szukać wzrokiem charakterystycznego kwiatka, który wyglądem przypomina stokrotkę!

Ekologiczne środki czystości są zarówno przyjazne środowisku, jak i naszym dłoniom. Nie zawierają one też syntetycznych aromatów, substancji pochodzenia petrochemicznego, sztucznych barwników czy konserwantów. Nie znajdziemy w nich fosforanów i wybielaczy optycznych.

Produkty te są jednocześnie delikatne i skuteczne. Nie mają tak negatywnego wpływu na zdrowie człowieka. Zastępując chociażby zwykły płyn do mycia naczyń, płynem ekologicznym i biodegradowalnym, chronimy nasze zdrowie. W jaki sposób? Otóż zwykły płyn, oprócz tego, że z łatwością usuwa pozostałości jedzenia i tłuszcz z naczyń, to zostawia na ich powierzchni wiele chemicznych substancji, które potem zjadamy wraz z kolejnym posiłkiem. Ekologiczny płyn nie ma tak wielu substancji szkodliwych w swoim składzie, a jego śladowe ilości nie będą miały negatywnego wpływu na nasze zdrowie.



Ekologiczny płyn do mycia naczyń bio mięta eukaliptus, 500 ml



Ekologiczny płyn do mycia naczyń delikatne dłonie, 500 ml



Ekologiczny spray do czyszczenia kuchni, 750 ml



na blysk!

Jak ułatwić sobie porządki – 7 praktycznych porad!

Sprzątanie nie jest jedną z najprzyjemniejszych rzeczy, jakie można sobie wyobrazić. To fakt, z którym trudno polemizować. Jest jednak czynnością absolutnie konieczną i ważną zarówno dla naszego zdrowia, jak i samopoczucia. W czystym, pachnącym domu, w którym panuje ład, po prostu przyjemniej się mieszka. Na co dzień sprzątamy zazwyczaj bardzo powierzchownie, dlatego też przynajmniej raz lub dwa razy w roku warto wygospodarować trochę czasu na to, aby przeprowadzić generalne porządki. Od jakiegoś czasu chodzi za Tobą myśl o wielkim sprzątaniu, ale nie masz pomysłu, jak zacząć, więc wciąż odwlekasz ten moment? Przyjrzyj się wobec tego naszym radom i nie zwlekaj dłużej. Do dzieła!

1. Stwórz plan działania

Dobry, szczegółowo przemyślany plan zawsze powinien być podstawą. Jeśli zaczniesz sprzątać w przypływie emocji i zapragniesz zrobić wszystko na jeden raz, ogrom pracy szybko Cię przerośnie. W konsekwencji po prostu zniechęcisz się

i odpuścisz. Dojrzała w Tobie myśl o poświęceniu czasu na wielkie porządki? Zrób sobie ulubioną kawę, weź kartkę, długopis i... usiądź. Zastanów się, jaki efekt końcowy pragniesz uzyskać w każdym z pomieszczeń w Twoim domu. Spisz w kilku prostych punktach plan sprzątania każdego wnętrza.

2. Pozbądź się zbędnych rzeczy

Aby Twoje porządki miały ręce i nogi, zacznij od „brudnej roboty”. Wyjmij wszystko kolejno z szaf, szafek i półek, posegreguj i odłóż to, z czego na pewno już nie będziesz korzystać. Każdy z nas ma takich rzeczy wiele, ale często trzymamy je, bo jest nam żal pozbyć się ich. Pamiętaj, że one zajmują Twoją domową przestrzeń i sprawiają, że bałagan powstaje szybciej. Jeśli są to przedmioty, które już do niczego się nie nadają, wyrzuć je. Jeśli natomiast są to rzeczy, z których ktoś inny może skorzystać, oddaj je np. potrzebującym. Kiedy już pozbędziesz się rzeczy zbędnych, możesz dokładnie umyć wnętrza szaf i szafek, a następnie włożyć do nich to, czego nie oddajesz.

3. Nie daj się zwariować!

W całym tym szaleństwie domowych porządków nie daj się zwariować. Twój plan musi być realny do wykonania. Jeśli założysz, że w 2-3 dni posprzątasz cały duży dom, możesz nie zrealizować planu. Nie trzymaj się go bardzo sztywno. Nie jest to coś, co musisz zrobić w stu procentach na czas, bo od tego wcale nie zależy Twoje życie. Jeśli zatem okaże się, że danemu pomieszczeniu musisz poświęcić więcej czasu, zrób to. Znajdź też chwilę na odpoczynek po ciężkiej pracy, nagradzaj się za drobne sukcesy. To pozytywnie zmotywuje Cię do dalszego działania.

4. Wykorzystaj dostępne środki

Wielkie porządki zakładają dokładne mycie powierzchni, którym na co dzień nie poświęcasz dużej uwagi. W efekcie zarówno okna, podłogi, jak i meble mogą wymagać solidnego czyszczenia. Sięgnij więc po sprawdzone środki, jak np. produkty „Wiodącej Marki”, dzięki którym bez trudu usuniesz nawet najbardziej odporne zabrudzenia. Z pewnością przydadzą Ci się m.in. mleczko do mebli, mleczko w spray’u do czyszczenia kuchni i łazienki, odplamiacz do dywanów, płyn do mycia drewna lub paneli, płyn do mycia szyb, a także wygodne w użyciu ściereczki do mycia szyb 3 w 1. Wszystkie te produkty (i wiele innych!) dostępne są w ofercie „Wiodącej Marki”.

5. Zadbaj o własne bezpieczeństwo

To absolutna podstawa, niezależnie od tego, co robisz. Jeśli zamierzasz podczas sprzątania sięgnąć po środki chemiczne, które mogą podrażniać skórę, koniecznie zaopatr się w specjalne rękawice, dzięki którym unikniesz bezpośred-

niego kontaktu z niebezpiecznymi substancjami. Jeśli chcesz zminimalizować ryzyko wystąpienia podrażnienia i uczulenia, możesz sięgnąć po naturalne produkty Uni Vert „Wiodącej Marki”, jak np. ekologiczny płyn do mycia szyb.

6. Zapewnij sobie wsparcie

Mieszkasz wraz z drugą połówką? Masz dzieci? Pamiętaj, że nie musisz wszystkich obowiązków domowych wykonywać samodzielnie. Jeśli dobrze rozplanujesz sprzątanie i dokonasz właściwego podziału obowiązków, z pewnością czynność ta będzie znacznie przyjemniejsza i szybsza.

7. Sprzątaj regularnie

Jak już zostało wspomniane, na co dzień sprzątamy raczej pobieżnie. Nie odsuwamy mebli, aby usunąć zalegający pod nimi kurz, nieczęsto też myjemy okna, zmieniamy firany i robimy porządki wewnątrz szaf oraz szafek. To zupełnie zrozumiałe, bo przecież nikt nie ma ochoty tracić większej części swojego życia na domowe porządki. Codzienne sprzątanie polega głównie na odkurzaniu, myciu mebli i podłóg. Jeśli będziesz czynności te wykonywać regularnie, z pewnością z mniejszym bałaganem przyjdzie Ci się zmierzyć podczas wielkiego sprzątania.



Ekologiczny żel do wc mięta/eukaliptus, 750 ml



Ekologiczny płyn do mycia szyb, 750 ml



Zapas ekologicznego płynu do szyb, 750 ml

Mądry wybór to troska o środowisko czyli kilka słów o biodegradacji



Troska o środowisko to dzisiaj obowiązek każdego człowieka. Nawet małe gospodarstwo domowe powinno funkcjonować w oparciu o zasady przyjazne naturze. Segregacja śmieci, zmniejszenie ilości zużywanych, plastikowych toreb czy używanie biodegradowalnych środków czyszczących, to krok, który pomnożony przez miliony gospodarstw domowych na świecie, przyniesie wymierne korzyści naszej planecie.

Co to jest biodegradacja?

Biodegradacja to rozkład związków organicznych przez żywe organizmy takie jak: bakterie, pierwotniaki, grzyby, promieniowce czy robaki. W praktyce oznacza to, że wszystko czego używamy każdego dnia – chociażby chusteczki, opakowania, wszelkiego typu środki czystości, produkty spożywcze, meble, ubrania i cokolwiek tu jeszcze dopiszemy – wyprodukowane jest z takich materiałów i substancji, z którymi natura może sobie poradzić sama. Ich rozkład nastąpi dzięki siłom natury w stosunkowo krótkim czasie, a środowisko pozostanie niezmienione lub zmienione w niewielkim zakresie.

Biodegradacja to klucz do zachowania natury w stanie nie pogorszonego dla przyszłych pokoleń. Zastosowanie jej zasad we wszystkich dziedzinach życia sprawia, że w środowisku naturalnym pozostaje mniej szkodliwych substancji i pozostałości po zwykłej, codziennej aktywności człowieka.

Produkty biodegradowalne

Zdolność produktów wytworzonych przez człowieka do ulegania biodegradacji nadaje im cechę biodegradowalności. Wszystko to, co jest biodegradowalne, a co przestało być użytkowane i ma status śmieci, stopniowo będzie się rozkładać i w niewielkim stopniu zanieczyszczać środowisko.

W konsekwencji świat nie będzie miał problemu z lokalizacją kolejnych wysypisk śmieci. Wszystkie płyny trafiające do ścieków, nie sprawią wielu problemów w oczyszczalniach, a do gleby nie będą przenikać substancje szkodliwe.

Na sklepowych półkach, coraz więcej produktów oznaczonych jest znakiem biodegradowalności. Aby go stosować na opakowaniach, producenci muszą uzyskać specjalny certyfikat. Kupując produkty, których używamy na co dzień, warto wybierać więc te, które opatrzone są takim znakiem. Będziemy wówczas brać aktywny udział w działaniach, których celem jest ochrona środowiska.

Moda na ekologię

Biodegradacja i ekologia są sobie bardzo bliskie. Oba pojęcia powstały wraz z rozwojem świadomości potrzeby ochrony środowiska. To dzięki nim poszukujemy produktów, płynów i środków czyszczących, które są jednocześnie ekologiczne i skuteczne.

Oczywiście środki najbardziej przyjazne środowisku moglibyśmy przygotować w domu samodzielnie. W końcu w każdej kuchni znajdzie się soda i ocet, ale przy dzisiejszym tempie życia, nikt na to nie ma czasu. Dlatego wybieramy preparaty, które wyprodukowane są w oparciu o substancje biodegradowalne. Produkty te stosuje się w całym domu. Mogą być wykorzystane do sprzątnięcia łazienek, kuchni i pokoi, do mycia naczyń i szyb.



moda na
ekologię

Szukaj tych marek w Twoim E.Leclerc



BIO
village



NAT&vie



UNI
vert



Znajdź nas
na facebooku

Tylko w

E.Leclerc



www.leclerc.pl

- * HIPERMARKET BEŁCHATÓW * SUPERMARKET BYDGOSZCZ MCS * SUPERMARKET CHORZÓW * HIPERMARKET ELBĄG
- * HIPERMARKET GDAŃSK * SUPERMARKET GLIWICE I * SUPERMARKET GLIWICE II * SUPERMARKET JASTRZĘBIE ZDRÓJ
- * HIPERMARKET JERUZOLIMSKIE WARSZAWA * SUPERMARKET KALISZ * SUPERMARKET KĘDZIERZYN KOŹLE
- * SUPERMARKET KATOWICE-OCHOJEC * HIPERMARKET KIELCE * SUPERMARKET KŁODZKO * SUPERMARKET KOŁOBRZEG
- * SUPERMARKET KONIN * HIPERMARKET LUBLIN * HIPERMARKET LUBLIN II * HIPERMARKET ŁÓDŹ * SUPERMARKET MALBORK
- * SUPERMARKET NOWY TARG * HIPERMARKET NOWY SĄCZ * SUPERMARKET OLEŚNICA * SUPERMARKET OSTROŁĘKA
- * SUPERMARKET OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI * SUPERMARKET OSTRÓW WIELKOPOLSKI * SUPERMARKET POZNAŃ * SUPERMARKET PRZEMYSŁ
- * SUPERMARKET RACIBÓRZ * HIPERMARKET RADOM * HIPERMARKET RZESZÓW * SUPERMARKET ŚREM * HIPERMARKET MIELEC
- * SUPERMARKET SOSNOWIEC * HIPERMARKET SŁUPSK * HIPERMARKET SZCZECIN * SUPERMARKET TARNÓW * SUPERMARKET TORUŃ
- * SUPERMARKET TYCHY * HIPERMARKET BIELANY WARSZAWA * SUPERMARKET WODZISŁAW * HIPERMARKET WROCŁAW
- * SUPERMARKET ZIELONA GÓRA * SUPERMARKET ZAMOŚĆ * HIPERMARKET URSYNÓW WARSZAWA