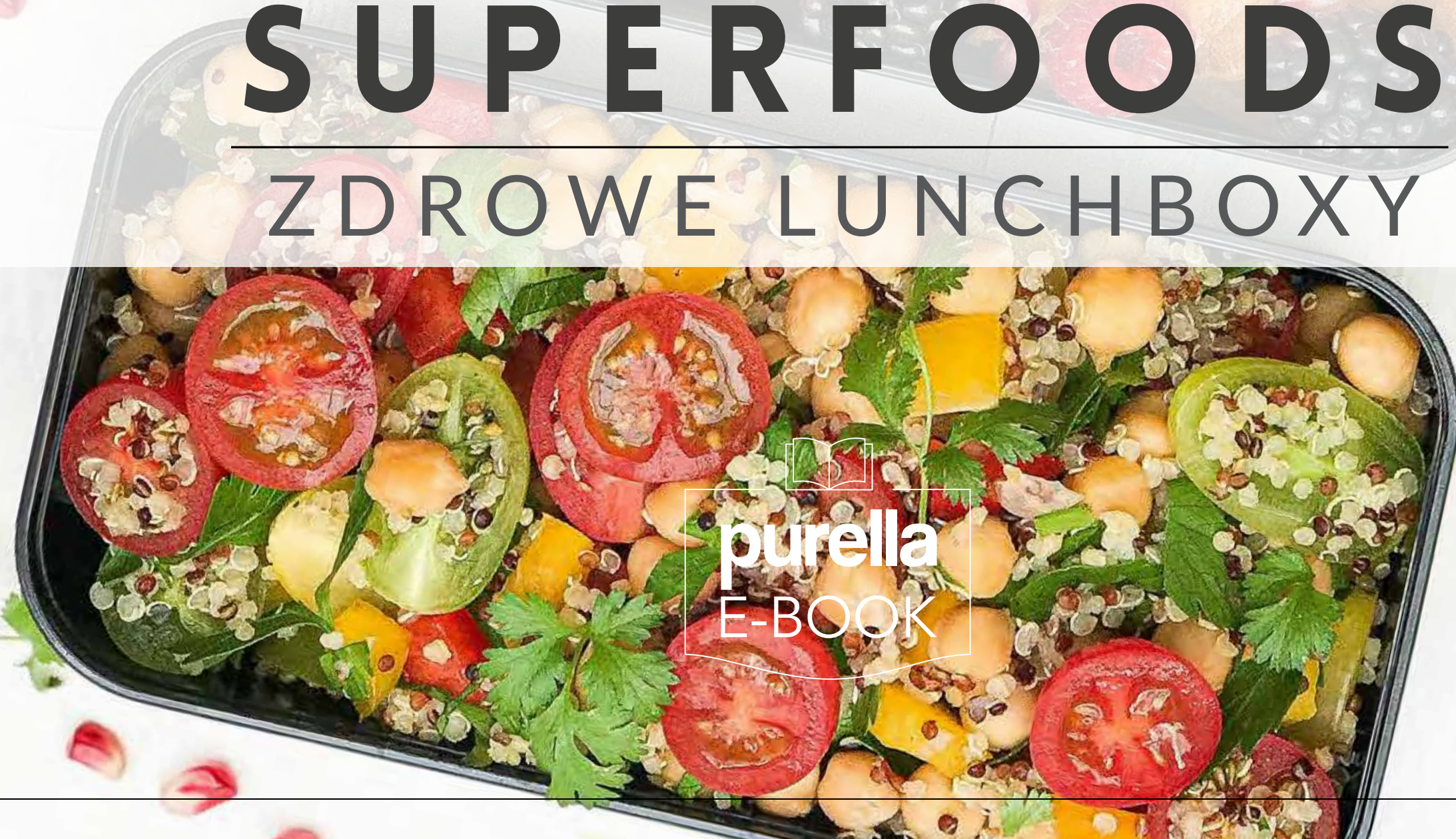




# SUPERFOODS

## ZDROWE LUNCHBOXY



  
purella  
E-BOOK

# WSTĘP

Hello,  
zapraszamy do lektury trzeciego wydania naszego e-booka kulinarnego! Wrzesień w pełni, dlatego w tym numerze mamy dla Was pomysły na zdrowe lunchboxy, idealne do pracy i szkoły. Sprawdzą się zarówno dla Was, jak i Waszych dzieci. Bo przecież nic tak nie dodaje energii jak posiłki przygotowane na bazie produktów bogatych w niesamowite wartości odżywcze, czyli SUPERFOODS.

Będzie trochę wytrawnie, trochę na słodko, ale przede wszystkim będzie, jak to mówi Ania Starmach „pysznie i zdrowo”. A to wszystko przygotowane z myślą o tych, którzy nie mają za dużo czasu na kulinarne eksperymenty ;) Uwielbiasz się zdrowo odżywiać, ale nie czujesz się dobrze w roli kucharza? I dla Ciebie mamy super rozwiązanie w postaci najlepszego cateringu dietetycznego na świecie - BeDiet Catering. Co fajnego możecie znaleźć w ich boxach? Tego dowiecie się kilka stron dalej.

W tym wydaniu znajdziecie przepisy naszej SUPER Ambasadorki Ani Starmach oraz naszych przyjaciół wspaniałych blogerów:

- **Soni Stolarskiej - @fitsoniek**
- **Agaty Koteckiej - @healthycreationss**
- **Elizy Czech - @jadoresmoothies**
- **Gość specjalny, szef kuchni Bediet Catering - Yannis Harutyun Margaryan**

Większość dnia spędzamy poza domem, więc dobre i przygotowane z sercem jedzenie to ważny czynnik spożywanych posiłków. Niech z naszą pomocą w Twoich lunchboxach zagoszczą mąka kokosowa, kruszone ziarna kakao, czarnuszka, baobab czy lucuma.

Dobrej lektury i...

*Smacznego!*





## ANIA STARMACH

Autorka książek kucharskich i portalu kulinarnego, jurorka polskich edycji MasterChef oraz MasterChef Junior. Kucharka, młoda mama, a przede wszystkim **SUPER Ambasadorka Purella Superfoods**. Ukończyła roczny kurs w prestiżowej szkole kulinarnej Le Cordon Bleu w Paryżu. Odbyła staże w restauracjach krakowskich oraz nagrodzonej gwiazdkami w przewodniku Michelin francuskiej Lameloise.

*„Chcę dzielić się z innymi moją pasją do gotowania oraz sprawić, że każdy będzie mógł odnaleźć w sobie pierwiastek kulinarnej fascynacji.”*

Ania Starmach

# CUKINIA Z KURKUMĄ

CZARNUSZKA, SÓL HIMALAJSKA



SUPER FOOD



40 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ JAJEK



BEZ ZBÓŻ

## SKŁADNIKI:

3 młode niewielkie cukinie  
Garść groszku cukrowego  
200ml mleka kokosowego  
Płaska łyżeczka kurkumy mielonej  
1 ząbek czosnku  
1 łyżka oleju roślinnego  
1 łyżeczka czarnuszki Purella  
Szczypta soli himalajskiej Purella  
Natka pietruszki lub kolendra do posypania

## PRZYGOTOWANIE:

1. Cukinię pokrój w kostkę lub półplasterki, przełóż do miski
2. Dodaj kurkumę i sól, wymieszaj
3. Na głębokiej patelni rozgrzej olej, dodaj cukinię, smaż przez 2 minuty
4. Na patelnię wlej mleczko kokosowe, gotuj 5 minut, dodaj groszek, gotuj minutę
5. Cukinię podawaj z pietruszką i czarnuszką ;)



• ANIA STARMACH •



purella  
SUPERFOODS

purella  
SUPERFOODS





# LNIANA OWSIANKO-JAGLANKA

LUCUMA, CHIA, MIECHUNKA,  
KRUSZONE KAKAO, JAGODY GOJI



SUPER FOOD



20 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ ZBÓŻ

## SKŁADNIKI:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki płatków jaglanych
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 2 łyżeczki mielonego Inu Purella
- 1 łyżeczka lucumy Purella
- 1 łyżeczka nasion chia Purella
- 1 łyżeczka miechunki Purella
- 1 łyżeczka kruszonego kakako Purella
- 1 łyżeczka goji Purella

## PRZYGOTOWANIE:

1. W rondelku umieść płatki owsiane i jaglane oraz mleko, len i lucumę, podgrzewaj około 10 minut
2. Jeśli wolisz żeby owsianka była rzadsza dodaj więcej mleka lub wody
3. Owsiankę przelej do miseczki dodaj chia, miechunkę, kakao i goji

# PANCAKES

BABOBAB, CUKIER KOKOSOWY, KRUSZONE KAKAKO



SUPER FOOD



40 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ JAJEK



PROBIOTYK

## SKŁADNIKI 4 PORCJE:

100 g płatków owsianych  
10 g sproszkowanego baobabu Purella  
3 jajka ekologiczne „0”  
150 g jogurtu naturalnego  
1 banan  
½ łyżeczki sody oczyszczonej  
+  
cukru kokosowego Purella do posypania  
kruszone kakao Purella do posypania

## PRZYGOTOWANIE:

1. Składniki na ciasto: płatki, baobab, jajka, banan, jogurt- zblenduj na gładką masę, odłóż na 30 minut
2. po tym czasie dodaj sodę i wymieszaj
3. na patelni rozgrzej maso, łyżką nakładaj niewielkie porcje ciasta, smaź 1-2 minut z każdej strony podawaj z cukrem koksowym i kruszonym kakao



• ANIA STARMACH •

# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH ANI



Pochodzenie: Indie

- ✓ GMO FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

**CZARNUSZKA ODPORNOŚĆ**  
+ POTAS I WITAMINA A

Pochodzenie: Pakistan



- ✓ FAT FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

**SÓL HIMALAJSKA**  
ODPOWIEDNIK  
RAFINOWANEJ SOLI KUCHENNEJ  
+ CHROM WITAMINA K



Pochodzenie: Indonezja

- ✓ NATURAL SWEET
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ ORGANIC

**CUKIER KOKOSOWY BIO**  
PREBIOTYK  
+ NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



Pochodzenie: Tybet

- ✓ GMO FREE
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ NATURALLY SWEET

**JAGODY GOJI ODPORNOŚĆ**  
+ FOSFOR I NIACYNA



Pochodzenie: Peru

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ SUGAR FREE

**SUROME KAKAO ZIARNO BIO**  
REDUKCJA STRESU  
+ BŁONNIK I MANGANA



Pochodzenie: Peru

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ ORGANIC
- ✓ NATURALLY SWEET

**MIECHUNKA BIO REGENERACJA**  
+ WITAMINA C, WITAMINA A

# ELIZA CZECH

@jadoresmoothies

Z zawodu jestem prawnikiem, a z pasji kucharzem i fotografem we własnej kuchni .

Uwielbiam jeść pysznie, zdrowo i kolorowo według zasady: jesteś tym co jesz. Dwa lata temu założyłam bloga kulinarnego na Instagramie, by móc dzielić się swoją pasją i motywować innych do zdrowego odżywiania.

*jadoresmoothies*





# PLACUSZKI ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW SAŁATKA Z CIECIERZYCY I KOMOSY

CUKIER KOKOSOWY, KOMOSA RYŻOWA



SUPER FOOD



35 MIN



WEGETARIAŃSKIE

## SKŁADNIKI placuszki:

350 g puree z batatów  
1 łyżka oleju kokosowego rozpuszczonego  
240 ml mleka waniliowego sojowego  
lub innego roślinnego  
2 jaja  
1 łyżka cukru kokosowego Purella  
150 g mąki orkiszowej  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1/2 łyżeczki cynamonu  
1/2 łyżeczki wanilii

## SKŁADNIKI sałatka:

Porcja dla 2 osób:  
1 opakowanie Quinoa Purella,  
1 puszka ciecierzycy,  
10 pomidorków koktajlowych,  
czerwona papryka i pół żółtej,  
1/2 cebuli i mnóstwo kolendry i pietruszki

## PRZYGOTOWANIE:

**Placuszki:** Wszystkie składniki mieszamy różgą do kremowej konsystencji i smażymy na bardzo małej ilości oleju.

**Sałatka:** Wszystko porządnie skropione cytryną, solą i pieprzem.



# DAHL

JAGODY GOJI, CZARNUSZKA



SUPER FOOD



50 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ JAJEK



BEZ GLUTENU

## SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju kokosowego  
1-2 cebule w kostkę  
3 ząbki czosnku posiekać  
1 łyżeczka tartego imbiru  
1 łyżeczka kurkumy  
1 łyżeczka kolendry  
2 szkl czerwonej soczewicy

1 puszka pomidorów  
2 łyżki koncentratu  
2 szkl rosołu  
1/2-1 puszki mleczka kokosowego  
Kolendra świeża ( lub pietruszka )  
1 łyżka czarnuszki Purella

## PRZYGOTOWANIE:

Zeszklić cebulę. Dodać czosnek i imbir i przyprawy. Podsmażyć. Dodać pomidory, koncentrat, bulion i soczewicę i gotować ok. 25-30 min aż soczewica będzie miękka, ale nierozgotowana. Dodać mleczko kokosowe i kolendrę. Podawać posypane czarnuszką.



# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH JADORESMOOTHIES



WYSTARCZA  
NA 4  
PORCJE



 Pochodzenie:  
Tybet

- ✓ GMO FREE
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ NATURALLY SWEET

**JAGODY GOJI ODPORNOŚĆ**  
+ FOSFOR I NIACYNA



WZBOGAĆ  
SWOJE DNIWE



 Pochodzenie:  
Indie

- ✓ GMO FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

**CZARNUSZKA ODPORNOŚĆ**  
+ POTAS I WITAMINA A



WYSTARCZA  
NA 2  
PORCJE



 Pochodzenie:  
Peru

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ VEGAN

**KOMOSA RYŻOWA TRAWIENIE**  
+ BŁONNIK I BIAŁKO

ZAMIENNIK  
RAFINOWANEGO  
CUKRU



 Pochodzenie:  
Indonezja

- ✓ NATURAL SWEET
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ ORGANIC

**CUKIER KOKOSOWY BIO**  
**PREBIOTYK**  
+ NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

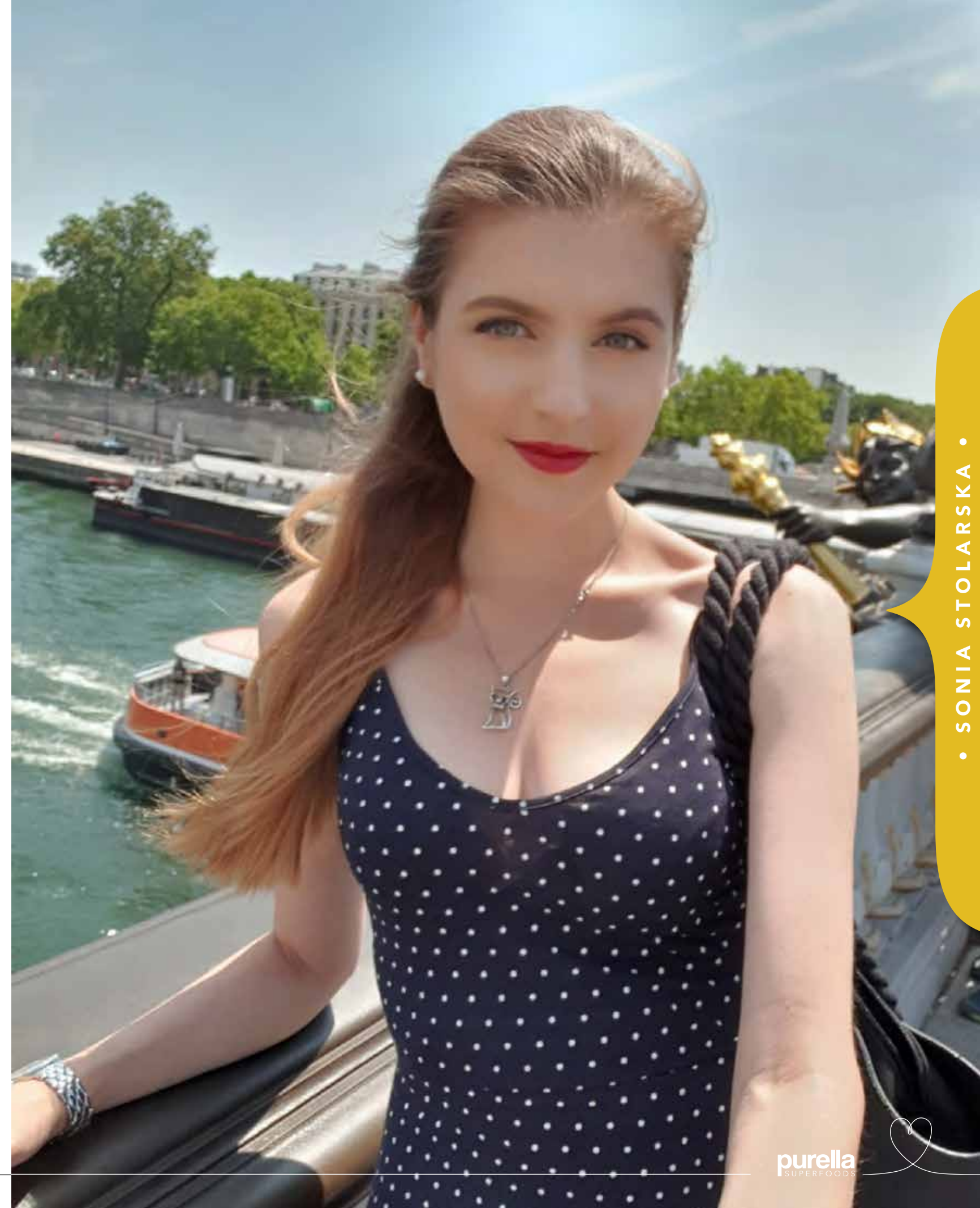


# SONIA STOLARSKA

@fitsoniek

Studentka, miłośniczka kotów i dobrego jedzenia. Właścicielka konta @fitsoniek na Instagramie. Przekonuje, że fit jedzenie nie musi być nudne, monotonne i drogie a jego przygotowanie może być szybkie i proste. Na co dzień staram się pokazywać racjonalne podejście do zdrowego żywienia.

*fitsoniek*



• SONIA STOLARSKA •



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS



# OWSIANKA CZEKOLADOWA

CUKIER KOKOSOWY, SUROWE KAKAO, KRUSZONE KAKAO



SUPER FOOD



30 MIN



BEZ JAJEK

## SKŁADNIKI

- 60 g płatków owsianych
- 250ml mleka
- 1 łyżka cukru kokosowego Purella
- 2 łyżeczki surowego kakao Purella
- 1 opakowanie jogurtu- najlepiej typu skyr
- 150 g pokrojonego w kostkę ananasa
- łyżeczka kruszonych ziaren kakao Purella do posypania.

## PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem cukru oraz surowego kakao. Gotowe układaj na przemian z ananase i jogurtem w wysokim naczyniu. Całość posyp kruszonym kakao i gotowe :)

# PODWÓJNIE KOKOSOWE PLACUSZKI

MAKA KOKOSOWA, CUKIER KOKOSOWY, KRUSZONE KAKAO



SUPER FOOD



30 MIN



BEZ ZBÓŻ

## SKŁADNIKI 2 PORCJE:

2 jajka  
20g mąki kokosowej Purella  
10 g wiórków kokosowych  
1 łyżeczkę cukru kokosowego Purella  
100g ricotty  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
łyżeczkę kruszonego kakao Purella

## PRZYGOTOWANIE:

By wykonać placuszki ubij białka na sztywną pianę. Żółtka dokładnie wymieszaj z ricottą. Połącz obie masy, a następnie dodaj mąkę kokosową, wiórki kokosowe, cukier oraz proszek do pieczenia. Delikatnie wymieszane ciasto smaż pod przykryciem na odrobinie dowolnego tłuszczu. Całość posyp kruszonym kakao i podaj z ulubionymi owocami.



• SONIA STOLARSKA •

# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH SONI



**CUKIER KOKOSOWY BIO**  
**PREBIOTYK**  
+ NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

**ZAMIENNIK SACHARIDOWY CUKRU**

**GF**  
GLUTEN FREE

**V**  
VEGAN

**ORGANIC**

**Pochodzenie: Indonezja**

- ✓ NATURAL SWEET
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ ORGANIC



**MAKA KOKOSOWA BIO**  
**PREBIOTYK** + **BIAŁKO**, **BŁONNIK**

**WYSTARCZA NA 5 PORCJI**

**BIAŁKO 38%**  
DZIENNEJ DAWKI

**GF**  
GLUTEN FREE

**ORGANIC**

**Pochodzenie: Sri Lanka**

- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ VEGAN



**SUOWE KAKAO ZIARNA BIO**  
**REDUKCJA STRESU** + **BŁONNIK MANGAN**

**IDEALNA PRZEKASKA / POSYPKA**

**FOR DIABETICS**

**V**  
VEGAN

**ORGANIC**

**Pochodzenie: Peru**

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ SUGAR FREE

**SUOWE KAKAO ZIARNA BIO**  
**REDUKCJA STRESU**  
+ **BŁONNIK MANGAN**



**SUOWE KAKAO BIO**  
**KONCENTRACJA** + **MAGNEZ**, **ŻELAZO**

**WYSTARCZA NA 8 PORCJI**

**MAGNEZ 160%**  
DZIENNEJ DAWKI

**GF**  
GLUTEN FREE

**ORGANIC**

**Pochodzenie: Peru kod A, Sierra Leone kod B**

- ✓ VEGAN 100%
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ SUGAR FREE

**SUOWE KAKAO BIO**  
**KONCENTRACJA**  
**MANGAN, ŻELAZO**

• PAWEŁ OCHMAN •



## AGATA KOTECKA

@Healthycreations.pl

Blogerka, pasjonatka zdrowej kuchni, ekologii i życia blisko natury. Z zamiłowania do zdrowego stylu życia tworzy bloga Healthycreations.pl gdzie pokazuje, jak można jeść zdrowo, pysznie i czerpać z tego mnóstwo przyjemności. Inspiruje do zmiany nawyków żywieniowych i dzieli się receptą jak zrobić to w sposób łatwy i przyjemny. Praca nad blogiem pozwoliła jej także odkryć kolejną pasję jaką stała się fotografia kulinarna. Jest także trenerem personalnym i miłośniczką wszelkiej aktywności fizycznej.

*Agata Kotecka*



# PEŁNOZIARNISTE BUŁECZKI WARZYWNE

CZARNUSZKA, BAOBAB, SÓL HIMALAJSKA



SUPER FOOD



50 MIN



WEGETARIAŃSKIE



BEZ CUKRU

## SKŁADNIKI

2 jajka  
300 g ugotowanej ciecierzycy  
100 g mąki gryczanej pełnoziarnistej  
20 g płatków owsianych  
160 ml wody  
2 łyżeczki baobabu Purella  
Szczypta soli himalajskiej Purella

**Dodatkowe składniki - wersja z pieczoną papryką**  
2 pieczone czerwone papryki  
1 łyżeczka czarnuszki Purella  
Czosnek granulowany  
Rozmaryn

**Dodatkowe składniki - wersja z pieczoną marchewką**  
2 pieczone marchewki  
Świeży imbir kawałek 1 cm  
Szczypta kurkumy  
Pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

Ugotowaną ciecierzycę zblendować z jajkami na gładką masę.  
Do masy dodać mąkę oraz płatki owsiane, dolać wodę i dokładnie wymieszać.  
Doprawić solą, dodać baobab.  
Masę podzielić na dwie części.

Do jednej części dodać obrane ze skórki upieczone papryki i zblendować ponownie.  
Dodać czarnuszkę, doprawić czosnkiem i rozmarynem.

Do drugiej części masy dodać upieczoną marchewkę i również zblendować.  
Dodać starty na drobnej tarce imbir, doprawić kurkumą i pieprzem.

Masę przełożyć do silikonowych lub ceramicznych kokilek i piec w temperaturze 180 stopni 30-35 minut aż bułeczki się zarumienią. Po upieczeniu poczekać aż ostygną i wyjąć ostrożnie z kokilek.





# PIECZONA OWSIANKA Z OWOCAMI

MAKA KOKOSOWA, LUCUMA, BABKA PŁESZNIK, BABKA JAJOWATA



SUPER FOOD



40 MIN



BEZ CUKRU

## SKŁADNIKI

Dojrzały banan  
6 łyżek jogurtu naturalnego  
2 jajka  
30 g płatków owsianych  
30 g płatków jaglanych  
30 g mąki kokosowej Purella

Pół szklanki wody  
1 łyżeczka lucumy Purella  
1 łyżeczka babki płesznik Purella  
Borówki (lub inne owoc  
- jagody, morele, truskawki)

## PRZYGOTOWANIE:

Banana zblendować z jajkami i jogurtem na gładką masę.  
Dodać płatki jaglane, płatki owsiane oraz mąkę kokosową.  
Dodać wodę do uzyskania konsystencji gęstego jogurtu, wymieszać dokładnie i odstawić masę na 10 minut.  
Po tym czasie jeśli masa bardzo zgęstnieje dolać jeszcze odrobinę wody.  
Dodać lucumę oraz babkę płesznik, wymieszać.  
Masę przelać do formy do zapiekania.  
Na wierzch wyłożyć owoce.  
Zapiekać 30 minut w temperaturze 180 stopni.

# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH AGATY



Pochodzenie:  
Peru

- ✓ NATURALLY SWEET
- ✓ VEGAN
- ✓ GLUTEN FREE

**LUCUMA BIO REGENERACJA**  
+ FOSFOR, CYNK



Pochodzenie:  
Indie

- ✓ GMO FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

**CZARNUSZKA ODPIRNOŚĆ**  
+ POTAS I WITAMINA A



Pochodzenie:  
Senegal

- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ ORGANIC

**BAOBAB BIO PREBIOTYK**  
+ WAPŃ I WITAMINA C



Pochodzenie:  
Pakistan

- ✓ FAT FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

**SÓL HIMALAJSKA ODPIWIEDNIK RAFINOWANEJ SOLI KUCHENNEJ**  
+ CHROM WITAMINA K



Pochodzenie:  
Sri Lanka

- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ VEGAN

**MAKA KOKOSOWA BIO PREBIOTYK**  
+ BIAŁKO, BŁONNIK



Be Diet  
catering

## YANNIS HARUTYUN MARGARYAN

Szef kuchni Be Diet Catering – cateringu dietetycznego Ewy Chodakowskiej.

Yannis ma korzenie grecki i ormiańskie, a pasje do gotowania wyniósł z domu, gdyż jego ojciec był właścicielem i szefem kuchni jednej z najlepszych restauracji w Moskwie i Armenii.

Naturalny talent i ogromna pasja do gotowania sprawiła, że Yannis już w wieku 29 lat został szefem kuchni.

Ma na swoim koncie gotowanie dla Prezydentów i Ambasadorów Polski, Stanów Zjednoczonych, Rosji oraz Ukrainy.

*Yannis Harutyun Margaryan*

• YANNIS HARUTYUN MARGARYAN •



# FRITTATA ZE SZPINAKIEM I FETA

BIAŁKO KONOPNE, SÓL HIMALAJSKA



SUPER FOOD



20 MIN



BEZ CUKRU



BEZ GLUTENU

## SKŁADNIKI

- szpinak 20g
- 2 jajka
- feta 40g
- sól himalajska 1 g
- białko konopne 1g
- oliwa z oliwek do smażenia 5g
- świeża bazyli 5g ( do dekoracji )

## PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Przygotować patelnię, którą można wstawić do piekarnika.
- W głębokim talerzu roztrzepać widelcem jajka, doprawić solą himalajską.
- Na patelnię wlać oliwę, dodać szpinak (można go ugnieść i przycisnąć jeśli nie mieści się na patelni). Podsmżyć na małym ogniu ok. 2-3 minuty (można pod przykryciem) aż szpinak „zwiędnie” i zmniejszy objętość.
- Przemieszać, wlać masę jajeczną, dodać fetę i białko konopne. Smażyć przez około 2 minuty, następnie wstawić do piekarnika (bez przykrycia) na 15 minut.



• YANNIS HARUTYUN MARGARYAN •



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS



# JAGLANKA Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ, JEŻYNYMI I MALINAMI

LUCUMA



SUPER FOOD



30 MIN



WEGETARIAŃSKIE

## SKŁADNIKI

- biała czekolada 8g
- kasza jaglana 35g
- mleko migdałowe 70g
- mleko kokosowe 70g
- lucuma bio 5g
- granat do dekoracji 5g
- maliny 20g
- jeżyny 20g

## PRZYGOTOWANIE:

- Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wypłukać zmieniając ciepłą wodę. Wylać wodę, wlać mleko, wymieszać i zagotować pod przykryciem.
- Ustawić garnek na najmniejszym palniku, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut.
- Dodać białą czekoladę i lucumę – wymieszać.
- Ugotowaną kaszę jaglaną wyłożyć do miseczki, dodać owoce.

# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH YANNISA

 Pochodzenie:  
Rumunia

- ✓ SUGAR FREE
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE

**BIAŁKO KONOPNE BIO**  
**REGENERACJA**  
+ BIAŁKO I ŻELAZO

WYSTARCZA  
NA 15  
PORCJI

ŻELAZO  
88%  
DZIENNEJ DAWKI

VEGAN

ORGANIC



 Pochodzenie:  
Peru

- ✓ NATURALLY SWEET
- ✓ VEGAN
- ✓ GLUTEN FREE

**LUCUMA BIO REGENERACJA**  
+ FOSFOR, CYNK

WYSTARCZA  
NA 8  
PORCJI

CYNK  
36%  
DZIENNEJ DAWKI

FOR DIABETICS

ORGANIC



 Pochodzenie:  
Pakistan

- ✓ FAT FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

**SÓL HIMALAJSKA**  
**ODPOWIEDNIK**  
**RAFINOWANEJ SOLI KUCHENNEJ**  
+ CHROM WITAMINA K

WZBOGAĆ  
SWOJE DAWKI

VEGAN

GMO FREE

100% NATURAL





# HANNA STOLIŃSKA

## DIETETYK I EKSPERT PURELLI

Jak wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe do diety dziecka?

Wprowadzanie prawidłowych nawyków żywieniowych do diety dziecka to nie lada wyzwanie i ciężka praca. Ale praca, która się opłaca i jest konieczna do prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia na dalsze jego lata życia. Rozwój powikłań otyłości obserwowanych w wieku dorosłym rozpoczyna się w okresie dzieciństwa.

Od czego musimy zacząć?

Przede wszystkim od zmiany własnej diety, aby dawać dziecku dobry przykład. Nie wymagajmy od dziecka jedzenia warzyw, skoro sami ich nie lubimy. Dlatego też należy razem z dzieckiem szukać zdrowych i smacznych przepisów, chodzić razem na zakupy, gotować, a co najważniejsze spożywać te posiłki razem przy stole.

Początki nie są łatwe. Kiedy dziecko protestuje, nie rezygnujmy od razu. Szukajmy innego sposobu podania zdrowego produktu, np. zamiast szpinaku w sałatce, można go wmiksować do koktajlu z jabłkiem, bananem lub ananasm. Rozmawiajmy z dzieckiem, dlaczego prawidłowe żywienie jest tak ważne. Nie wystarczy powiedzieć, że coś jest zdrowe i dlatego znajduje się na jego talerzu. Trzeba wyjaśnić, jakie niesie korzyści dla jego organizmu, oczywiście nie w naukowy sposób, ale tak, żeby zrozumiało i nabrało motywacji.

Wielu rodziców narzuca dziecku restrykcje żywieniowe. Dzieciństwo ma swoje prawa. Dlatego też należy na co dzień komponować posiłki na bazie zdrowych produktów, ale też nie panikować, gdy dziecko raz na jakiś czas zje cukierka.

Czytajmy etykiety i wybierajmy zdrowsze odpowiedniki np. konwencjonalnych słodyczy. Warto poświęcić chwilę i przygotować dziecku coś słodkiego, ale zdrowego np. pudding chia z surowym kakao i suszonymi owocami np. miechunką, morwą czy bogatymi w wapń figami i morelami. Zastosowanie takich wymienników nie zmieni bardzo smaku, a bardzo podniesie wartość odżywczą.

Hanna Stolińska, dietetyk i ekspert Purelli



# CZY WIESZ, ŻE...



## JAGODY GOJI

JAGODY GOJI stosowane są w medycynie chińskiej już od 2500 lat. Określane są jako... owoc długowieczności! Zawierają luteinę, która wpływa na poprawę wzroku, mają więcej witaminy A niż marchew, a dzięki zawartości witamin i minerałów pomagają pielęgnować urodę i utrzymać ciało w dobrej kondycji.



## CZARNUSZKA

CZARNUSZKA była wykorzystywana już w czasach starożytnych przez Kleopatę i Hipokratesa. W jednej łyżeczce czarnuszki znajduje się magnez, żelazo, mangan i wapń. Zawiera ona witaminy z grupy B oraz kwasy omega, które naturalnie poprawiają naszą odporność. Czarnuszka działa ochronnie także na wątrobę i chroni ją przed toksycznymi substancjami.



## BAOBAB

BAOBAB zawiera 10 razy więcej potasu niż banany oraz 5 razy więcej magnezu niż awokado! Jest bogaty w prebiotyki, a także witaminę C, dzięki czemu wpływa na wzmocnienie odporności organizmu. Owoce baobabu prawie nie zawierają wody i tłuszczu. Baobab jest jednym z najlepszych



## CUKIER KOKOSOWY

CUKIER KOKOSOWY zawiera witaminy z grupy B. Zawarta w cukrze kokosowym inulina ma właściwości prebiotyczne i wpływa na prawidłowe procesy trawienia. Wykazuje także działanie antyoksydacyjne.

CZY WIESZ, ŻE...



purella  
SUPERFOODS