

Как разнообразить привычное меню с помощью молочных продуктов?

Идеальный перекус - вкусный, полезный, для отличной формы!

В нашей рубрике «Территория свежести» мы подсказываем вам свежие идеи для того, чтобы сделать рацион вашей семьи вкусным, полезным, здоровым. Мы продолжаем рассказывать вам о пользе молочных продуктов, и сегодня речь пойдет о том, каким должен быть идеальный перекус.

На первый взгляд, все просто: идеальный перекус - тот, который удобно брать с собой в дорогу, на работу или учебу, который хорошо насыщает и при этом не имеет побочных эффектов в виде лишних кило и неприятной тяжести в желудке. То есть явно не бутерброд, не упаковка крекеров и не шоколадный батончик. Яблоко? Великолепно, но только продержитесь ли вы на яблоке до обеда в офисе, на лекциях или в школе?

Выход есть - только руку протяни к магазинным полкам в молочном отделе! Что, она так и тянется к вкуснейшим питьевым йогуртам «Оптималь» с различными наполнителями от компании «Савушкин продукт»? Так не отказывайте себе в удовольствии, пользе для фигуры и ощущении сытости одновременно.

Обогащенные живыми бифидобактериями, с невысоким процентом жирности (0 и 2%), с кусочками фруктов, ягод или злаками, в удобных бутылочках питьевые йогурты «Оптималь» действительно станут идеальным перекусом.

Польза питьевых йогуртов для организма несомненна. Живые бифидокультуры способствуют улучшению пищеварения, обмена веществ, нормализации кишечной микрофлоры и укреплению иммунной системы. Институтом физиологии НАН РБ подтверждено, что при регулярном употреблении биойогуртов «Оптималь» пищеварение улучшается, а, как известно, около 70% клеток иммунной системы находится именно в кишечнике. Кроме того, кусочки фруктов и ягод, а также злаки, содержащиеся в биойогуртах, являются источником витаминов и микроэлементов.

А еще питьевые йогурты отлично насыщают и при этом не добавляют лишних килограммов. В чем секрет? Все просто: для переваривания белков организм тратит больше энергии и, соответственно, калорий. При этом чувство сытости после употребления белковых продуктов сохраняется надолго. Вот почему белковые продукты, в том числе кисломолочные, рекомендуют диетологи тем, кто хочет оставаться в форме.

А для тех, кто старается придерживаться строгой диеты, выпускаются обогащенные бифидобактериями йогурты «Оптималь» с 0% жира.

Собираетесь на работу, отправляете ребенка в школу, хотите перекусить между лекциями в институте или перед тренировкой, думаете, чем разнообразить привычный



завтрак или как сделать легким ужин? Питьевые йогурты «Оптималь» могут стать простым и эффективным решением.

Ну и по традиции мы подскажем вам простые и оригинальные рецепты на основе питьевых йогуртов, которые наверняка понравятся вам и вашим близким.

Фруктовый салат с питьевым йогуртом «Оптималь»

Яблоко, груша, киви, банан, апельсин, виноград без косточек, питьевой йогурт «Оптималь» (с фруктами, ягодами или злаками - на ваш выбор). Фрукты порезать кубиками, добавить йогурт, перемешать. Такой фруктовый салат хорош для завтрака, в качестве десерта или на ужин.

Блинчики на питьевом йогурте



2 стакана муки, 3 стакана питьевого йогурта «Оптималь» (с фруктами или ягодами - на ваш выбор), 2 яйца, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Растереть яичные желтки и сахар добела, влить 2 стакана питьевого йогурта, перемешать, добавить просеянную муку. Белки яиц взбить с солью до пышности. Влить в тесто оставшийся стакан йогурта, подмешать взбитые белки, выпекать блины. Необычный фруктовый или ягодный вкус нежных блинчиков удивит всю

семью.