



**PRAVO JE VREME DA PROMENITE SVOJE
LOŠE NAVIKE, JEDNOM ZA UVEK!**

www.klubzdravihnavika.com

Powered by



icebergsalatcentar

Mama i dete

Drage mame, koliko puta ste bile u problemu jer niste imale ideju šta da spremite za ručak ili zato što vaše dete nije htelo da pojede zdrav obrok koji ste spremile..? To se svim ženama koje su u ovoj važnoj životnoj ulozi događa svakodnevno. Zato je **Klub zdravih navika** posvetio ceo jedan kutak mamama i deci. Pored kompletnih jelovnika na nedeljnom nivou davaćemo vam i ideje za aranžiranje hrane za decu kako bi im postala primamljivija. Uz sve to očekuje vas i mnogo zdravih recepata, koje za vas priprema Katarina Stojković (Veseli zalogaji), za vaše mališane ali i za vas, jer ako je zdrava mama zdravo je i dete!

Domaći hleb bez brašna

Sastojci

- 100 gr semenki golice
- 50 gr semenki lana
- 50 gr susama
- 150 gr semenki suncokreta
- 100 gr badema
- 100 gr lešnika
- 2 jajeta
- 15 kašika maslinovog ulja
- 1 kašika psilijuma (nije obavezno)
- 150 ml vrele vode
- 1/2 kašičice sode bikarbone

Uputstvo za pripremu

1. Uključite rernu na 180 stepeni da se ugrije.
2. U seckalicu ubacite sve semenke, badem i lešnik i sameljite što sitnije.
3. Dodajte ostale sastojke i promešajte kako biste sjedinili masu i sipajte masu u kalup.
4. Sipajte smesu u kalup koji ste prethodno obložili papirom za pečenje.
5. Pecite 60 minuta ili dok hleb ne dobije zlatno braon koricu.





Zbog ubrzanog tempa života i nedostatka slobodnog vremena, često ne stizemo da se pozabavimo svojim zdravljem, pravilnom ishranom niti fizičkom aktivnošću. Sve je više gojaznih ljudi ali i dece, a broj savremenih bolesti koje nastaju zbog lošeg načina ishrane i stresa se svakodnevno povećava.

Većina ljudi smatra da zdrav način života podrazumeva mnogo uloženog vremena u pripremu hrane i naporan fizički rad. Mi ne mislimo tako! Upravo iz tog razloga je naša kompanija Iceberg Salat Centar pokrenula blog **Klub zdravih navika** kako bi pokazala da na jednostavan način, bez puno novca i utrošenog vremena možete da se hranite zdravo i da budete fizički aktivni i zadovoljni sobom.

Pozivamo vas da uživajte u najukusnijim zdravim jelima koja ćete sami pripremiti po našim receptima, da kvalitetno vežbate uz najbolje fitness instruktore bez gubljenja vremena za odlazak u teretanu. Na našem blogu moći ćete da pratite stručne savete vezane za zdravu ishranu ali i da naučite šta sve treba da sadrže obroci vaših mališana i kako da ih aranžirate da bi njima bili primamljiviji, jer je najteži zadatak svake mame da natera dete da jede zdravo. Pravilnim načinom ishrane i vežbom, pomoći ćete vašem organizmu da lakše i brže radi i samim tim osećaćete se bolje, imati više energije i bićete produktivniji.

Želimo da postanete redovan član Kluba zdravih navika i da postanete neki bolji vi!

Vreme je za Fitness!

Janka Budimir je fizioterapeut, sertifikovani trener i nutricionista, vlasnica fitness klubova Sparta u Banja Luci i JB fitness&gym u Beogradu. Profesionalno se bavi fitnessom već 10 godina. Razvila je svoj koncept treninga koji je nazvala Progressive system, iz razloga što ima individualan pristup vežbaču i postoji progresija za izvođenje skoro svih vežbi.

Naša misija i vizija je da pokrenemo što više ljudi da se bave bilo kojim oblikom fizičke aktivnosti jer to zaista čini ljude produktivnijim i srećnijim.

Na blogu *Klub zdravih navika* na nedeljnom nivou možete vežbati sa Jankom i pratiti svoj napredak! Ne čekajte sutra.

Počnite danas!



Recepti

Mnogobrojne recepte za razne vrste jela sa vama će podeliti najpoznatija srpska food blogerka Mila Vujisić – Mila's Homemade. Slatko, slano, ukusno a pre svega zdravo! Zaviri u Iceberg Salat Centar kuhinju i vidi šta lepo kuvamo danas.

SENDVIČ SA DIMLJENIM LOSOSOM, JAJETOM I SALATOM OD CRVENOG KUPUSA

Sendvič sa lososom i jajetom na oko

Sastojci

- 4 jajeta
- 4 kriške hleba
- 100 g krem sira
- 100 g dimljenog lososa
- 1 šaka Baby mix-a ICEBERG SALAT CENTRA
- 1 šaka Rukolice ICEBERG SALAT CENTRA
- Ulje
- So i biber (po ukusu)

Priprema

1. U tiganju, na malo ulja, ispržite jaja na oko.
2. Izvadite jaja i na istom ulju prepecite kriške hleba sa obe strane tako da budu zlatno braon boje.
3. Premažite svaku krišku krem sirom, stavite poveći filet lososa, dodajte baby mix i rukolicu, kašiku kupus salate i, na kraju, jaje na oko.
4. Poslužite odmah.

Salata od crvenog kupusa

Sastojci

(Za dve osobe)

- 2 šake narendanog crvenog kupusa
- 2 kašike majoneza
- 2 kašike pavlake
- 1 kašika senfa

Priprema

1. U većoj činiji posolite narendan kupus, izgnječite ga rukama i ostavite da odstoji 15-ak minuta kako bi omekšao.
2. U manjoj činiji izmešajte senf, majonez i pavlaku.
3. Dresing izručite na kupus i sve zajedno dobro promešajte.

Prijatno!



Stručni saveti

Za sve članove kluba zdravih navika spremamo mnogo stručnih tekstova i saveta po pitanju ishrane koje će moći da prate i da otklone sve nedoumice! Na sva vaša pitanja odgovaraće sertifikovani health coach, zato ne oklevajte! Pitajte sve što vas zanima!

7 najgorih sastojaka u hrani

Da li čitate deklaracije proizvoda pre nego što ih kupite ili to ne činite jer nemate vremena ili mislite da nije važno?

Nažalost, neki od najčešćih sastojaka koji se nalaze u prerađenoj hrani mogu biti veoma štetni po zdravlje, od kojih se brojni čak mogu smatrati toksičnim.

Najčešće su to aditivi, konzervansi, rafinisane žitarice, trans masti, veštački zaslađivači i drugi nezdravi sastojci. Krenimo redom...

U nastavku otkrijte važnost čitanja deklaracija i sastava proizvoda kako biste smanjili unos štetnih sastojaka.

1. Palmino ulje i trans masti
2. Monosodijumglutamat
3. Visokofruktozni kukuruzni sirup
4. Natrijumbenzoat e211 i Kalijumbenzoat e212
5. Veštački zaslađivači
6. Veštačke boje
7. Rafinisane žitarice

