

OSEM IDEJ ZA ZDRAVO MALICO V SLUŽBI

Ideja za zdravo malico #1: Solata

Doma pripravite različno zelenjavo (zelena solata, koruza, fižol, paradižnik, zelje,...), ki jo začinite v službi (bodisi s kisom in olje ali jogurtovim prelivom). Malce bolj nasitni različici lahko dodate še na rezine narezana mrzla piščančja prsa, sir ali mocarelo, zraven pa pojedite polnozrnato štručko.

Ideja za zdravo malico #2: Sadna solata s kosmiči in jogurtom

V skledo narežete čim bolj raznoliko sadje, po možnosti sezonsko. Po njem potresete vaše najljubše kosmiče in navaden jogurt.

Ideja za zdravo malico #3: Skuta s sadjem in kosmiči

Lahko skuto preprosto zmešajte s suhim ali svežim sadjem ter s kosmiči. Da se bodo ti dobro zmeščali in postali še bolj okusni, jih s skuto zmešajte vsaj eno uro, preden sedete k malici.

Ideja za zdravo malico #4: Zdrav sendvič

Tudi sendvič je lahko lahek, zdrav in hranljiv. V polnozrnato štručko namažite namaz iz posnete skute (ki ga lahko kupite ali pa sami pripravite doma), dodajte rezino lahkega sira ter zelenjavo po želji.

Ideja za zdravo malico #5: Sendvič za bolj lačne

V polnozrnato štručko poleg namaza, zelenjave in lahkega sira dodajte še sojin polpet, ki ste ga prejšnji dan pripravili doma. Vendar pa ga ne ocvrite v obilici olja, temveč specite v pečici, zaradi česar bo ta malica res zdrava in nemastna. Zraven se zelo priležejo še najrazličnejši kalčki.



Ideja za zdravo malico #6: Hladna solata iz testenin, riža ali kuskusa

Ta jed je še posebej primerna za v službo, saj jo pojedemo hladno, pa vendar nam daje občutek »pravega obroka«. Ohlajene testenine preprosto zmešamo z raznoliko surovo ali kuhano zelenjavo, dodamo lahko tudi pečen piščančji file. Ravno tako v dušen

riž vmešamo kuhano ali surovo zelenjavo, dodamo pa lahko še na koščke narezan sir ali mocarelo. Na podoben način lahko pripravimo tudi kuskus.

Ideja za zdravo malico #7: Zrel avokado v sendviču

Avokado je nadvse zdrav sadež, saj vsebuje nenasičene maščobe. Privoščite si zelo zrelega in ga enostavno z nožem namažite na polnozrnat kruh, okus pa lahko še izboljšate s ščepcem soli in popra.

Ideja za zdravo malico #8: Suho sadje in oreščki

Vse vrste suhega sadja, kot so jabolčni krlji in krlji hrušk, suhe slive, marelice, fige in dateljni so visokoenergetski prigrizki, ki vam bodo priskrbeli energijo za delo, obenem pa ne boste preveč siti. Ravno tako lahko med enim in drugim obrokom ali če vam časa za kaj bolj konkretnega resnično primanjkuje, grizljate nasitne in zdrave lešnike, mandlje, nepražene arašide in ostale oreščke.

Če malico zagotavlja podjetje ...

V kolikor imate v podjetju organizirano malico in možnost izbire menijev, izbiri upoštevajte prehrabno piramido (slika levo), ki vam bo omogočila sestavo uravnoveženega obroka.