Vilnius, 2020 m. liepos 3 d.

**Sveikesnė mityba su „Lidl“ ir I. Mackevičiene: ką įžymybės dukra galėtų valgyti visą dieną**

**Vasara yra puikus metas pradėti gyventi sveikiau: daugiau būti gryname ore, aktyviai leisti laiką ir subalansuoti savo mitybą. Buvusi dainininkė, dviejų vaikų mama Ieva Mackevičienė pasakoja, kad savo kūną prižiūri nuolat ir sveikai maitintis stengiasi kartu su visa šeima, o atkreipti dėmesį į savo maisto racioną visą šią savaitę kviečia prekybos tinklas „Lidl“.**

„Atsižvelgdami į norinčių sveikiau gyventi pirkėjų poreikius, nuolatiniame savo asortimente siūlome tokius produktus, kaip pienas, įvairūs sūriai, jogurtai ar sūreliai be laktozės. O nuo pirmadienio, liepos 6 d. mūsų pirkėjai galės įsigyti dar daugiau gaminių, skirtų veganams ar vegetarams, gliuteno bei laktozės netoleruojantiems gyventojams iš „Vemondo“ produktų linijos – nuo vegetariškų paplotėlių, veganiškų valgomųjų ledų ar virtinių įdarytų daržovėmis iki sausainių ar vištienos kepsnelių be glitimo. Be to, šią savaitę pasiūlysime ir dar daugiau produktų be sintetinių maisto priedų ir užaugintų ūkiuose, naudojančiuose tik natūralias trąšas iš „Bio Organic“ prekių ženklo linijos – ekologiško klevų ir agavų sirupų, ekologiškų jogurtų ar blynelių, – sako „Lidl Lietuva“ Pardavimų skatinimo departamento vadovas Linas Baltušis.

**Šaldytuvo be žalumynų neįsivaizduoja**

I. Mackevičienė pasakoja, kad maitintis pilnavertiškai ji stengiasi nuolatos – atkreipia dėmesį į maisto sudėtį, valgo labai daug šviežių žalumynų, kuriuos renkasi priklausomai nuo sezono. „Visada įdedu daug pastangų atsirinkdama, ką valgau – stengiuosi prižiūrėti savo kūną ir rinktis sveikesnius produktus, pavyzdžiui, be sintetinių maisto priedų. Be to, kasdien visa mūsų šeima valgo daug daržovių – galima sakyti, kad mums su Rolandu labai pasisekė, nes mūsų vaikai nuo gimimo taip pat yra linkę valgyti daug žalumynų, be kurių neįsivaizduoju savo šaldytuvo“, – sako pašnekovė.

Produktų be sintetinių maisto priedų šios savaitės metu galės įsigyti visi „Lidl“ lankytojai – nuo ekologiškų „Bio Organic“ padažų, jogurtų ar agavų sirupo, iki ekologiškų blynelių ir pesto užtepėlės.

**Gali išsiversti ir be mėsos**

I. Mackevičienės teigimu, nors jos šeima nėra nei vegetarai, nei veganai, tačiau ypatingai vasaros laikotarpiu stengiasi valgyti daug mažiau mėsos: „Net ir kitais metų laikais galime apsieiti be mėsos gaminių ir patiekalų net kelias savaites, o mūsų mažoji jau prieš kelis mėnesius beveik visiškai atsisakė mėsos – ji iškart pasako, kad tai neskanu. Apskritai, Meilė Marija daržoves gali valgyti pusryčiams, pietums ir vakarienei – nuo brokolių ir cukinijų iki smidrų.“

Dviejų vaikų mama pažymi, kad kartais suderinti visų šeimos narių norus valgyti gali būti sudėtinga: „Pusryčiams dažniausiai valgome košes, kiaušinienę arba vaisius su granola ir belaktoziu jogurtu. Pietums, kai nevalgome mėsos, stengiamės paragauti žuvies, kitų jūros gėrybių, gaminti įvairius sotesnius patiekalus iš daržovių. Tačiau suderinti didelės šeimynos prašymus vakarienės metu būna sunkiau, nes Meilė Marija nori įvairių žalumynų, Rolandas nori dar kitokių salotų, Motiejus pageidauja mėgstamiausio savo patiekalo – sriubos su makaronais – o aš dienos pabaigoje vis dar būnu soti, todėl vakarienę dažniausiai praleidžiu.“

**Mėgsta pieną, bet netoleruoja laktozės**

I. Mackevičienė pratęsia, kad ji jau nuo pat vaikystės valgo labai mažai pieno produktų: „Nesakau, kad man pieno produktai nėra skanūs, tiesiog esu pastebėjusi, kad juos vartojant, dažnai išberia mano kūną. Todėl, kartu su Rolandu, jau apie penkerius metus stengiamės jų vengti, nebent tai būna pieno produktai be laktozės.“

Ji pratęsia, kad pastaruoju metu galima rasti vis daugiau pieno produktų be laktozės, o su jais supažindinti bando ir savo vaikus: „Dabar, jeigu kažką užsisakinėjame kavinėje, mūsų Motiejus jau pats paklausia, ar pienas galėtų būti be laktozės, nes jį taip pat beria nuo riebių pieno produktų. Jau esu spėjusi prisitaikyti prie tokio gyvenimo būdo ir labai džiaugiuosi, kad gamintojai vis labiau kreipia dėmesį į laktozės netoleruojančius žmones. “

Pieno gaminiais mėgautis visą savaitę galės net ir laktozės netoleruojantys „Lidl“ lankytojai, nes „Vemondo“ asortimente bus galima rasti mocarelos sūrio be laktozės ir varškės su grūdeliais be laktozės.

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

[greta.cibulskaite@lidl.lt](mailto:greta.cibulskaite@lidl.lt)