Vilnius, 2021 m. gegužės 11 d.

 **Treneris P. Ratkevičius pasidalijo dešimtmetį neatsibostančio glotnučio receptu**

**Subalansuota ir taisyklinga mityba gali suteikti tiesioginį bilietą į kokybiškesnį gyvenimą – padėti atsisveikinti su sveikatos problemomis ir įpūsti ilgalaikės energijos. Asmeninio trenerio ir „Lidl“ socialinių tinklų ambasadoriaus Pauliaus Ratkevičiaus teigimu, norint maitintis pilnavertiškai, kentėti nėra būtina, nes sveikas maistas gali būti ir skanus, ir greitai paruošiamas. Anot jo, vienas tokių „patiekalų“ – glotnutis – sotus vitaminų užtaisas, kurį prisijaukinti nesunkiai gali kiekvienas. Pasaulinės kokteilių dienos, minimos gegužės 13 dieną, proga, Europos fitneso čempionas pasakoja apie sveikuoliškus kokteilius ir dalijasi jau dešimtmetį neatsibostančiu glotnučio receptu.**

Anot P. Ratkevičiaus, jis sveikata stengiasi rūpintis visapusiškai: sportuodamas tvirtina kūną, taisyklingai maitindamasis pripildo organizmą reikalingomis medžiagomis, medituodamas prižiūri emocinę būklę ir skiria pakankamai laiko kokybiškam miegui ir poilsiui.

„Šie keturi aspektai yra itin svarbūs, nes visiškai apleidus vieną, tai būtų tolygu šaukštui deguto statinėje medaus. Vis dėlto mitybai skiriu didžiausią prioritetą. Būtent nuo jos priklauso kaip mes jausimės, kaip atrodysime, ar turėsime jėgų. Todėl subalansuotas maitinimasis yra ne tik raktas į sveiką kūną, bet ir į tinkamą nusiteikimą gyvenime“, – sako „Lidl“ prekių ženklo ambasadorius.

**Sveikas, skanus ir greitas energijos šaltinis**

Pašnekovas pratęsia, kad jis valgo tik sveiką maistą, tačiau tai nereiškia, kad toks energijos šaltinis privalo būti neskanus, o gaminant patiekalus, virtuvėje reikia praleisti kelias valandas. Pasak P. Ratkevičiaus, glotnutis yra puikus pasirinkimas, norintiems skaniai, greitai ir sveikai pasisotinti.

„Rekomenduočiau glotnučius išbandyti žmonėms, kurie ryte nesijaučia alkani, bet nori pradėti valgyti pusryčius. Tai yra lengvesnis būdas gauti energijos – juk išgerti maistą yra gerokai paprasčiau, nei suvalgyti. Žinoma, tokį kokteilį suvartoti galite bet kada, pavyzdžiui, aš tai darau, kai itin skubu ir neturiu laiko gaminti. Glotnutį suplaksite vos per 3 minutes, išgersite dar per minutę, tad pilnavertis maistas į jūsų organizmą pateks neįtikėtinai greitai. Svarbiausia, kad jį suvartoję, būsite sotūs 3-4 valandoms“, – apie kokteilio ypatybes pasakoja asmeninis treneris.

**Tas pats receptas neatsibosta jau dešimtmetį**

P. Ratkevičiaus teigimu, nors į glotnutį galima dėti įvairiausius produktus, jis renkasi dėti tik organizmui palankius ingredientus.

„Mano glotnučių sudėtis visada būna sveika. Apskritai, šių kokteilių variacijų – galybė. Juos plakti galima iš skirtingų vaisių bei daržovių, įvairių jogurtų, riešutų ar jų sviesto, sėklų, kruopų, todėl kiekvienas norintis juos išbandyti tikrai atras sau tinkamą skonį. Na, o jums rekomenduojamo glotnučio receptą, kurio gamybai reikalingus ingredientus rasite prekybos tinkle „Lidl“. Jį geriu daugiau nei 10 metų, tačiau jis man nenusibodo iki šiol“, – tvirtina treneris.

**Sveikuoliško glotnučio receptas**

Ekspertas vardija, kad norint paruošti šį kokteilį reikės vieno avokado, vieno banano, arbatinio šaukštelio riešutų sviesto, dviejų saujų uogų, žiupsnelio cinamono ir vandens.

„Aš mėgstu naudoti šaldytas braškes arba avietes, o vasarą – šviežias. Norintys priaugti svorio gali papildomai įberti 40-50 g avižinių dribsnių. Svarbu paminėti, kad kokteilis – itin kaloringas, ir nors kalorijos sveikos, siekiant numesti svorio, galite dėti tik pusę avokado ir apsieiti be avižinių dribsnių. Paruošimo būdas – itin paprastas. Tiesiog užpilkite ingredientus 300-400 mililitrų vandens, viską suplakite ir mėgaukitės sveikomis, skaniomis ir sočiomis akimirkomis“, – glotnučio receptu dalijasi P. Ratkevičius.

**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