Vilnius, 2022 m. sausio 19 d.

**3 sveikuoliškų vaisių ir daržovių kokteilių receptai: sukurta sportininkams, tinka kiekvienam**

**Žalieji vaisių ir daržovių kokteiliai šiuo metu yra vieni populiariausių sveikuoliškų gėrimų visame pasaulyje. Dėl itin greito ir lengvo gamybos proceso juos renkasi skubantys, o vienoje stiklinėje derantys natūralūs skoniai ir patys įvairiausi ingredientai dar niekada nepaliko abejingų. Prekybos tinklas** **„Lidl“ skatina savo klientus rinktis sveikesnes maisto bei gėrimų alternatyvas ir siūlo savo kasdienę mitybą paįvairinti trimis žaliųjų kokteilių receptais.**

Žaliesiems kokteiliams gaminti naudokite uogas, vaisius, natūralų jogurtą, įvairias sėklas, riešutus ir prieskonius. Kadangi kokteilis gali pasirodyti gana tirštas, jam praskiesti rinkitės natūralias sultis, augalinės kilmės pieną ar vandenį. Norėdami atsigaivinti, į kokteilį galite įdėti ledo arba naudoti šaldytus ingredientus, o siekdami akivaizdžių kūno pokyčių, kokteilius paskaninkite proteino milteliais ar kitais papildais.

**Sveikatos užtaisas viename gurkšnyje**

Gaivumu, sotumu ir skoniu kiekvieną nustebinantys žalieji kokteiliai gali tapti puikiu pusryčių ar kitų valgių pakaitalu, juos patogu pasiimti kartu su savimi į sporto klubą ar vartoti kaip maistingą užkandį dienos metu. Dėl galimybės viename gurkšnyje sutalpinti daugybę vitaminų ir mineralų, žalieji kokteiliai išsiskiria savo naudingumu žmogaus sveikatai bei gerai savijautai, o praturtinus gėrimus specialiais ingredientais, galima sumažinti ir pavojingų ligų riziką.

Jeigu bendrai mityboje naudojamos daržovės ir vaisiai gali sumažinti diabeto, širdies ir kraujotakos problemų išsivystymo tikimybę, tai žaliuosius kokteilius papildant skaidulomis galite padėti savo virškinamajam traktui. Pavyzdžiui, sklandesnę žarnyno veiklą užtikrins kokteiliuose naudojamos avietės, juodieji serbentai, braškės, nepamirškite įdėti obuolių, kriaušių ir bananų. Puikiai tiks ir šalavijo (Chia) sėklos bei lukštentos saulėgrąžos.

Žaliųjų kokteilių pagalba taip pat galite subalansuoti riebalų, baltymų ir angliavandenių suvartojimo lygį. Tai ypač aktualu sportuojantiems bei dietų besilaikantiems žmonėms, tačiau tokiu atveju būtina papildomai pasidomėti kiekvieno ingrediento maistinėmis savybėmis. Be to, mėgaujantis žaliaisiais kokteiliais svarbu stebėti ir cukraus suvartojimo lygį, kadangi tam tikruose vaisiuose cukraus yra itin daug.

Visą sausio mėnesį prekybos tinklas „Lidl“ skatina pirkėjus sportuoti, atrasti mėgstamiausią sporto šaką bei kviečia išbandyti sveikuoliškus maisto receptus – šiandien išbandykite net tris žaliuosius kokteilius jūsų energijai, imuninei sistemai bei virškinimui. Artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje rasite itin platų šviežių bei šaldytų vaisių, uogų ir daržovių asortimentą, o tuščiomis nepraeikite ir riešutų bei kitų birių produktų, dribsnių lentynas.

**Oranžinis kokteilis kovai su virusais (1 porcija)**

Jums reikės: 1 gerai sunokusio banano, 2 šaukštelių ciberžolės miltelių, 1 šaukštelio nulupto smulkinto imbiero, 2 šaukštų lukštentų kanapių sėklų, 2 šaukštų anakardžių riešutų, 100 g šaldyto ar šviežio mango, 100 g šaldyto ar šviežio ananaso, 200 ml filtruoto vandens.

Gaminimo eiga: į virtuvinį plaktuvą sudėkite nuluptą bananą, ciberžolę, imbierą, kanapių sėklas ir riešutus, plakite apie 30 sekundžių iki masė taps tiršta. Į plaktuvą sudėkite šviežius ar šaldytus vaisius (šaldyti vaisiai suteiks kokteiliui gaivumo ir glotnumo), plakite kol masė taps tolygi. Pasirinkite, ar norite skystesnio, ar tirštesnio kokteilio, ir į plaktuvą pamažu pilkite vandenį. Skanaus!

**Tirštas kokteilis sklandžiam virškinimui (1 porcija)**

Jums reikės: 1 puodelio šaldytų persiko skiltelių, gniužulo lapinių kopūstų, 120 ml augalinės kilmės (migdolų) pieno, 3 šaukštų natūralaus jogurto be saldiklių, 2 šaukštelių citrinos sulčių, 1 šaukštelio medaus, 1 šaukštelio nulupto smulkinto imbiero.

Gaminimo eiga: į virtuvinį plaktuvą sudėkite persikus, lapinius kopūstus, jogurtą ir supilkite pieną. Plakite apie 30 sekundžių ir sudėkite likusius ingredientus – medų, imbierą bei citrinos sultis. Plakite kol masė pasidarys tiršta ir glotni. Kokteiliui papuošti galite naudoti šviežias ar šaldytas persiko skilteles bei pjaustytus, skrudintus migdolus. Skanaus!

**Uogų kokteilis energijos pliūpsniui (2 porcijos)**

Jums reikės: 350 ml apelsinų ar obuolių sulčių (galite vietoje sulčių rinktis augalinės kilmės – migdolų ar kokosų – pieną), 1 gerai sunokusio banano, 100 g aviečių, 100 g mėlynių ar šilauogių, 100 g braškių, 100 g juodųjų serbentų, 150 g natūralaus jogurto be saldiklių, 1 šaukštelio medaus, šviežių mėtos lapelių.

Gaminimo eiga: į virtuvinį plaktuvą supilkite sultis ar pieną, sudėkite uogas ir bananą ir plakite kol masė pasidarys vientisa. Pagardinkite kokteilį medumi, įdėkite mėtos lapelių, jeigu norite skystesnio kokteilio, įpilkite daugiau skysčių ir toliau plakite. Kokteiliui papuošti galite naudoti šviežius mėtos lapelius ir uogas. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt