

MAASIKA-AVOKAADOSMUUTI

See on mõnus suvilahommikusöök, kus päiklist maitset lisavad röstitud kaerahelbed ja rammusust avokaado.

Kuuele

- 2 avokaadot (ready to eat pakendis on parimad)
- 500 g maasikaid
- 800 g maitsestatamata jogurtit
- 80 g suuri kaerahelbeid
- veidi suhkrut

Rösti kaerahelbed kuuma kuival pannil kuldseks. Puhasta maasikad. Eemalda avokaadolt koor ja seeme. Pane kõik komponendid kannmiksrissi ja purusta ühtlaseks massiks. Serveeri külmalt ja joo kohe.



VÄRSKE SALAT SEALIHA JA MAASIKAKASTMEGA

Kui enamasti sobitatakse maasikat rostbiifiga, siis selles suvises lõunasalatis on selle kaaslaseks sealih. Ilmtingimata ei pea liha ise marineerima, sobivad ka valmis poevariandid. Jõulisema maasikanoodi lisab kooslusele just kaste.

Kuuele

SALATIPÕHIJAKS:

- 250 g erinevaid rohelisi salateid
- 300 g värsket soolakurki (sobib ka marineeritud kurk)
- 300 g poolkuivatatud tomateid õlis
- 1 keskmine punane sibul
- 50 g piiniaseemneid
- 1 karp mungoa idusid
- maasikatükikesi

LIHAKS:

- 1,2 kg sea kaelakarbonaadi (sobivad ka sea sise- või välisfilee)
- 2 küüslauguküünt
- 4 sl oliiviõli
- soola ja pipart
- 4-5 oksa värsket tüümiani
- 2 sl heledat palsamiädikakreemi

MAASIKAKASTMEKS:

- 75 g maasikaid
- 0,75 dl oliiviõli
- 4 sl heledat palsamiädikakreemi
- soola ja pipart

Pese salatilehed ja kuivata. Lõika soolakurk ratasteks. Nõruta kuivatatud tomatitelt liigne õli. Lõika punane sibul pikkadeks ribadeks. Rösti kuival pannil piiniaseemned kuldseks. Aseta salatikraam vaagnale.

Lõika liha kuueks võrdseks, u 200 g viiluks. Haki küüslauk peeneks. Sega küüslauk ülejäänud marinaadi koostisainetega ja määri liha marinaadiga kokku. Lase lihal minimaalselt neli tundi kuni öö maitsestuda. Grilli lihatükke kuumadel sütel mõlemalt poolt. Lõika õhukesteks viiludeks ja asetada salatile. Kastmeks puhasta maasikad ja purusta kahvliga. Lisa ülejäänud koostisosad ja sega kokku. Vala kaste salatile.

Toidulisandi Frutin™ kasutusjuhend

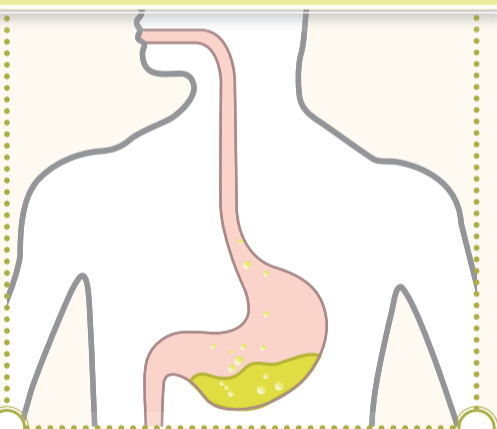
Kõrge happelisuse tõttu võib osa toiduaineid tekitada pärast söömist ebameeldivaid aistinguid.

Väldi ebameeldivaid aistinguid



Hapud tsitrusviljad

Mõned tsitrusviljad on väga hapud ja mõjuvad maohappesusele halvasti, eriti kui neid süüa tühja kõhuga.



Küüslauk ja sibul

Osa inimesi ei saa süüa küüslauku ja sibulat neis leiduvate magu ärritavate ainete ning väga terava lõhna tõttu.



Tomatid

Tomatid on kasulikud neis leiduva antioksüdandi lükopeeni tõttu, kuid nad on siiski kõrge happesusega.



Teravamaitseline toit

Vürtsikas toit, pipar, jalapeno ja muud teravad maitseained võivad ärritada magu.



Avokaado, juust, pähklid, rammusad praed

Need sisaldavad rasva, mis aeglustab seeditava toidu liikumist maost.

Alkohol

Mao ülihappesust võivad tekitada vein, õlu ja erinevad alkohoolsed kokteilid, eriti kui neid juua küllusliku eine kõrvale.



Kofeiin

Kohv, tee või muud kofeiini sisaldavad joogid.

Gaseeritud joogid

Süsihappegaasi sisaldavad karastusjoogid, õlu või muud tugevalt gaseeritud joogid võivad ärritada maoseinu.



Frutin on Skandinaavia päritolu toidulisand, mille koostises on mikroniseeritud tsitrusviljade kiude (pektiini), niatsiini, kaltsium- ja magneesiumkarbonaate. Kaltsium- ja magneesiumkarbonaate saadakse looduslikust dolomiitlubjakivist, mis pärineb Norra arktilise piirkonna mägisest regioonist, kus need ained esinevad väga puhtal kujul. Pektiin ja kaltsium moodustavad mao happelises keskkonnas tiheda vahu, mis võib kaitsta ebameeldivate aistingute eest. Koostises olev kaltsium toetab seedeensüümide normaalset toimimist ja niatsiin aitab hoida limaskestade normaalset seisundit. Olulised on ka mitmekülgne ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis.

Tarvitamine

Närida 1–2 tabletti pärast sööki või vajaduse korral. Frutini toidulisandit võib tarvitada raseduse ajal.

Frutini tablette saab osta apteekidest või tootja kodulehelt www.newnordic.ee. Lisainfo telefonil 684 3838.



JUUNIS SOODUSHINNAGA Aptek