

Ezek a készülékek segíthetnek a hatékony fogyókúrában

Létrehozás: 02/10/2024 - 21:25

Szerző: Melano

 [1]

Ha valaki formába szeretne lendülni az év elején és szeretne megszabadulni néhány felesleges kilótól, akkor célszerű figyelmet fordítani a megfelelő táplálkozásra.

A prémium konyhai gépeket gyártó Sage most összegyűjtötte azokat a készülékeket, amelyek segíthetik a diétázni vágyókat céljaik elérésében.

Mindennap egy leves

„A levesek nagyon hatékony kiegészítői lehetnek a fogyókúrának, hiszen egyfelől kevés kalóriát tartalmaznak, másfelől pedig a zöldségek révén béltisztító rostokat is bejuttathatunk a szervezetünkbe” – hívta fel a figyelmet Sebestyén Attila, a Sage termékmenedzsere.

Az étel folyadéktartalma pedig segít abban, hogy ezek a rostok megszívják magukat nedvességgel, ezáltal hosszabb ideig biztosítják a „jól lakottság” érzését a gyomorban a főétkezések után. A diéta ideje alatt naponta egyszer legalább javasolt valamilyen leves, így például a zöldségleves fogyasztása.

A levesek elkészítésében segítségünkre lehet egy olyan food processzor, mint például a Sage BFP800 Kitchen Wizz Pro, ami lehetővé teszi a fontosabb hozzávalók, így például a zöldségek felszeletelését, de akár aprítani, dagasztani, vagy akár pürésíteni is lehet vele.

Mivel beállítható vágási tárcsával van felvértezve, így 0,5 és 8 mm közötti vastagságú zöldségszeleteket készíthetünk vele. Extra, 14 centiméter széles töltőnyílása több élelmiszert is befogad egyszerre, köztük egy egész burgonyát, vagy paradicsomot is akár. Így pillanatok elkészíthetők a paradicsom, vagy mozzarella szeletek egy caprese salátához.



Smoothie-ra fel!

Ha egy smoothie a megfelelő alapanyagokból van elkészítve, akkor ugyancsak képes támogatni a fogyókúrát. Mivel a bolti változatok sok hozzáadott cukorral és telített zsírral készülnek, ezért mindenképpen érdemes otthon elkészíteni ezeket az italokat. Szakemberek szerint akkor igazán hatásos egy smoothie, ha omega-3 zsírsavakat, fehérjét, vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaz. Ezek a tápanyagok ugyanis csillapítják az éhséget, telítettség-érzést adnak és még az immunrendszert is felturbózzák.

A spenót, áfonya és eper, vagy banán smoothie-k elkészítésében ideális társ lehet egy Sage SJB815BSS típusú gyümölcscentrifuga és turmixgép egyben. „Érdekessége, hogy ez az egyetlen olyan készülék, ami három funkciót – turmixgép, smoothie turmixgép és gyümölcscentrifuga – egyesít, miközben a vákuumos kiegészítővel még tökéletesebb, tápanyagokban gazdag, egészséges italokat készíthetünk el a legjobb minőségben” – hangsúlyozta a szakember.

Tápanyagok megőrzése

Az erőteljes talapzattal ellátott készülék intuitív vezérléssel és titániummal ellátott Kinetix késrendszerrel készül. Utóbbi annyira hatékony, hogy még egy teljesen megtöltött edény esetében is el tud érni legalább 300 km/órás sebességet és gyakorlatilag bármilyen nyersanyagot el tud dolgozni. „Az edény kialakítása pedig garantálja, hogy ne ragadjanak le a gyümölcsdarabok. A vákuumos kiegészítő révén pedig még tökéletesebb, tápanyagokban gazdag, egészségesebb italokat lehet elkészíteni odahaza” – emelte ki Sebestyén Attila.

Diétázás kapcsán sokan a rizsre esküsznek. Sokan úgy gondolják, hogy ily módon gyorsan és kíméletesen meg lehet szabadulni a súlyfeleslegtől. Ehhez mindössze naponta egyszer, lehetőleg

vacsorára rizsnek kell kerülnie az asztalra. Ha valaki komolyan beleveti magát egy rizsdiétába, akkor szüksége lehet a Sage BPR700BSS típusú főzőedényre, amellyel 11 féle étel, köztük rizs és leves is készíthető. Ez a készülék ráadásul melegen tartó funkcióval is el van látva, ami különösen jól jön a rizsfőzés esetében.

Jól látható tehát, hogy professzionális konyhai gépek segítségével nagy mértékben megkönnyíthető a fogyókúra, sőt, mi több, jelentős lépést tehetünk segítségükkel az egészséges táplálkozás irányába.

Tags:[Ízek](#) [2][Sage](#) [3]**Színes:**[Ízek](#) [4]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/ezek_a_keszulekek_segithetnek_a_hatekony_fogyokuraban

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/sage_bfp800_kitchen_wizz_pro.jpg

[2] <https://www.melano.hu/tags/izek>

[3] <https://www.melano.hu/tags/sage>

[4] <https://www.melano.hu/szines/izek>