



## #Μένω Σπίτι

### Συμβουλές διατροφής από το TO BAZAKI Juice Bar



**Μ**είνετε υγιείς με φυσικούς χυμούς που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα- Ποια φρούτα, λαχανικά & super foods μας προστατεύουν και μας θωρακίζουν;-Τι χυμούς επιβάλλεται να πίνουμε όσο «μένουμε σπίτι»;

Η ψυχραιμία και η δράση είναι τα δύο πιο σημαντικά μας όπλα απέναντι σε έκτακτες καταστάσεις σαν αυτή που βιώνουμε αυτές τις μέρες.

Η πρώτη σημαντική απόφαση ελήφθη: «ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ». Και όσο περιμένουμε τις εξελίξεις, διασφαλίζουμε ότι παραμένουμε υγιείς και ασφαλείς, τηρώντας με προσωπική και κοινωνική ευθύνη τα έκτακτα μέτρα & ενισχύοντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα με βιταμίνες & συστατικά, που βρίσκουμε πλούσια σε χυμούς από φρούτα, λαχανικά και superfoods.

Η Σταυρούλα Παπαδοπούλου, πιστοποιημένη specialist στο fitness nutrition και co-founder του γνωστού για τους cold-pressed χυμούς του TO BAZAKI Juice Bar στο Χαλάνδρι, μοιράζεται με την πολυετή εμπειρία της μερικές χρήσιμες συμβουλές:

- Από τα φρούτα περισσότερη βιταμίνη C έχει το πορτοκάλι, το ακτινίδιο (μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C από το πορτοκάλι, αν και ελάχιστοι το ξέρουν), ο ανανάς και το λεμόνι. Από τα λαχανικά η πιπεριά, το μπρόκολο και το κουνουπίδι. Υπάρχουν και άλλα που, όμως, αυτή τη στιγμή δεν είναι της εποχής.

- Είναι σημαντικό τα παραπάνω να καταναλώνονται ωμά και φρέσκα διότι μαγειρεμένα ή βρασμένα χάνουν τις περισσότερες βιταμίνες & ένζυμα.

- Στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού βοηθούν επίσης πολύ η πιπερόριζα (ginger), ο κουρκουμάς και η κανέλα Κεϋλάνης.

Τέλος, το σιταρόχορτο θεωρείται ανώτερη τροφή σε πολλά επίπεδα και έχει πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C (200mg/ 100gr).

- Ένας σούπερ-χυμός που μπορούμε εύκολα να φτιάξουμε όλοι στο σπίτι είναι: 1 ροδέλα ανανά, 1/2 πορτοκάλι, 2 ακτινίδια -και για τους τολμηρούς ένα κοτσανάκι κουνουπίδι. Τα χτυπάμε όλα μαζί στο blender.

Από τους χυμούς που προμηθεύει το TO BAZAKI Juice Bar ξεχωρίζουν ως προς τη βιταμίνη C οι α) «Ανανάς & Αναδόμηση-immune boosting action» με ανανά, πορτοκάλι, τζίντζερ, β) «Πορτοκάλι & Τριπλή Βιταμίνη C -triple C» με πορτοκάλι, ανανά, λεμόνι & σιρόπι αγαύης, και γ) «A.A -dear & lovable» με ακτινίδιο & ανανά.

Όσοι τυχεροί μένετε στα βόρεια προάστια μπορείτε να πάρετε take-away τις επιλογές σας ή να προτιμήσετε το delivery-η παράδοση γίνεται με ποδήλατο!

**Αριστοτέλους 33, Χαλάνδρι,**  
τηλ. 210-68.00.067

