

## Зелена салата

**Необходими продукти:** 2-3 кочана зелена салата, 1 прясна краставица, 2-3 рещички зелен лук, копър, магданоз на вкус и 1 супена лъжица майонеза.

**Начин на приготвяне:** Нарезете листата зелена салата и ги сложете в подходящ съд. Върху тях рещичките и краставицата, нарязани на кръгчета. Подсолете на вкус и добавете майонезата. Поръсете с нарязани зелени подправки и готово.



## Копривена чорба

**Необходими продукти:** 1 връзка ситно нарязан зелен лук, 1/2 супена лъжица брашно, 500 г коприва, 6-7 чаши вода, 1 малка кафена чашка ориз, 1 яйце, 3-4 супени лъжици кисело мляко, ситно нарязан магданоз, сол, черен пипер, краве масло и олио за пържене

**Начин на приготвяне:** Копривата се почиства, попарва се, отцежда се и като изстине, се нарязва. Лукът се задушава в смес от масло и олио, прибавят се брашното и копривата и се оставят на огъня 1-2 мин, като се бъркат. Заливат се с водата и като заври, се слага оризът. Посолява се. Вари се до готовност на ориза. Застроива се с разбитото с киселото мляко яйце и се подправя с черен пипер и магданоз.



## Постни сармички с лапад

### Продукти:

**за листата:** 500 г лапад листа, 500 мл. вода

**за пълнката:** 5 с.л. олио, 1 домати, 200 г. гъби, 3 стръка пресен чесън, 1 стрък праз лук, джоджен на вкус, копър на вкус, 1 ч.ч. вода, 1 ч.ч. ориз и черен пипер на вкус, по желание

### Начин на приготвяне:

**За пълнката:** В тиган загряваме олиото и добавяме нарязаните праз лук, чесън и гъби. Пържим до леко златисто.

След това добавяме ориза и настърганият домати. Пържим, докато оризът стане прозрачен. Добавяме водата и след като изври добавяме подправките. Разбъркваме внимателно. Снемаме от котлона.

**За листата:** Слагаме водата да заври и я отстраняваме от котлона. Потопяме ги за секунда във водата, обръщаме ги (да се "попарят" от двете страни), изваждаме ги и ги изплакваме със студена вода.

След като сме готови и с листата, започваме да "пълним" сармичките. "Завиваме" ги внимателно.

След като сме ги "завили" ги редим в тенджерата, добавяме около 2 ч.ч. вода и ги слагаме да къкрят на бавен огън, около 30-35 минути.



*Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"*



Европейски съюз

**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ**

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

*Операция тип 3 „Осигуряване на топъл обяд 2016-2019“  
BG05FMOP001-3.002*

## Правилното хранене при пролетна умора

В началото на пролетта повечето хора се оплакват от пролетна умора, изразяваща се в постоянна отпадналост, бързо изтощаване при физическа дейност, често главоболие, лошо настроение и безсъние.

Това е така, защото организмът губи сили от няколко месечната липса на достатъчно пресни плодове и зеленчуци, мрачното време, а също и от недостатъчното движение. Бързо може да възстановим жизнения си тонус, като включим консумация на повече спанак и лапад, повече разходки сред природата и да не се лишаваме от сън.



Бенефициент на проект **BG05M9OP001-3.002-0079**  
"Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"  
е Община Алфатар

## За да се разминете с пролетната умора, трябва да:



- ✍ Да прекарваме колкото се може повече време на чист въздух и слънце, да се движите по-активно, да излезете на излет сред природата за уикенда при първа възможност, а също така във всяко удобно време да се разходите в парка;
- ✍ Да проветрявате по-често стаята, за да дишате чистия пролетен въздух;
- ✍ Да обогатим менюто си с пресни свежи листни зеленчуци - салати, марули, спанак, лапад, коприва и други. Те са най-важното средство в борбата срещу пролетната умора. Но за да се усети ефектът им бързо ефектно, трябва да се консумират сурови или на



салата, без да са преминали термична обработка;

- ✍ Да се храним здравословно. Всеки ден трябва да се приемат 1800 калории за жените и 2200 калории за мъжете. Трябва да увеличим консумацията на пълнозърнест хляб и сурови зеленчуци, които да изчистят стомаха и целия чревен тракт. В същото време трябва да се намали количеството на захарните изделия. Добре е да се хапват макаронени продукти и кафяв ориз - те изпъхват тялото ни с енергия за целия ден. Задължително трябва да се консумират много пресни плодове, например ябълки, а който има гастрит, е добре да наблегне на бананите - те имат успокояващо действие;
- ✍ Трябва да се пие минимум литър и половина вода на ден. Киселото мляко и пресните сокове са другите полезни за този случай напитки;



- ✍ Има различни хранителни добавки - витамини и минерали специално срещу умората. Лекарите обикновено ще предшат допълнителен прием на магнезий, витамини - B12, B6, B1, B2, C и др.;
- ✍ Много важен при пролетната умора е пълноценният сън. За по-бързо заспиване и за

да не се събуждаме често през нощта, е препоръчително да се вземе топъл душ преди лягане, да се изпие чаша топло мляко, подсладено с малко мед, или чаша билков чай. Трябва да внимаваме да не преяждаме на вечеря. Статичното електричество от телевизора, компютъра и всякаква техника в стаята се отразява зле на настроението и съня. Добре действа против пролетна умора и краткият следобеден сън;

- ✍ Да се съобразяваме с биологичния си часовник. Мозъкът работи най-добре от 12 до 15 часа, докато за мускулите най-благоприятният период е между 15 и 18 часа;
- ✍ Слушането на приятна и тиха музика също ще ни подеждат релаксиращо;
- ✍ Който има възможност, може да отиде на масаж или да посети курс по йога;
- ✍ Дрехите, които носим, трябва да са от естествена материя и за предпочитане в пълстри тонове;
- ✍ Ароматотерапията също влияе добре. Направете си освежаваща вана с портокалова или лавандулова есенция;
- ✍ Не се ядосвайте за глупости и се усмихвайте по-често.

