

## Ai avut o zi grea? Alimente care te pun rapid pe picioare

Steluța Indrei / 26 iul 2018 / 15:48



Descriere foto: Salata-curcubeu

**După o zi grea la serviciu, te poți pune rapid pe picioare cu ajutorul anumitor alimente bogate în nutrienți.**

Sunt legume pline de vitamine și minerale, care tonifică organismul și care-ți dau o stare de bine.

### **Roșiile, bombă de antioxidanți**

Roșiile dau savoare tuturor mâncărilor. Culoarea indică faptul că sunt o sursă bună de licopen, fitoelementul cu antioxidante. Aduc și bogăție de potasiu și vitamina C. Ce masă poate fi mai răcoritoare decât o salată de roșii? Nutriționistul Mihaela Bilic spune că puteți mânca roșii cu brânză fără teama de a vă îngrășa, cu condiția ca roșiile să ocurească din farfurie. Și atenție la ulei! Brânza are deja grăsime.

### **Nucile, grăsimi bune pentru creier**

Nucile reprezintă un izvor de proteine vegetale și grăsimi monosaturate, excelente pentru a te reenergiza. Sunt și foarte delicioase în salate, în gustările dintre mese și pot fi folosite în diverse umpluturi.

### **Bananele, rezervor de energie**

Bananele au un conținut bogat de potasiu, motiv pentru care sunt o sursă minunată de energie. Aceste fructe îți vor da instantaneu de energie. În plus, potasiul este bun pentru mușchi tăi, în mod special dacă ești genul de persoană care se exercită. Potasiul poate preveni crampele musculare și anumite leziuni și, în plus, îți va regla sistemul nervos. Mănâncă o banană înainte și vei fi în formă tot restul serii.

### **Nu uita să bei apă**

Oricât ar părea de surprinzător, apa este un aliment energizant foarte important. Stresul și activitățile fizice te pot deshidrata. Un pahar de apă este cea mai bună modalitate de a-ți recăpăta energia pierdută. Bea cel puțin un pahar de apă de fiecare dată când simți epuizat(ă).