



# Digenzym<sup>®</sup>Plus

Te simți ușor după o masă grea

## MENIU DE SARBATORI FAVORABIL DIGESTIEI

- ✓ Meniul favorabil digestiei este un meniu cu rol de ghid menit sa eviti pe cat posibil capcanele meselor imbelsugate de Sarbatori. Acesta tine cont de cateva reguli de baza privind combinatiile alimentare pentru a preveni pe cat posibil balonarea, senzatia de prea-plin sau indigestia.
- ✓ Ideal este sa mananci mai multe mese intr-o zi, in cantitati mici, astfel incat stomacul sa poata digera usor mancarea. Sa ai tot timpul in minte un cuvânt: moderatie.
- ✓ Si, nu uita sa faci miscare!

Tip masa	Optiunea 1	Optiunea 2	Optiunea 3	Optiunea 4
<b>Mic – dejun</b> (servit intr-o ora de la trezire)	<b>Iaurt cu fructe:</b> Amesteca fructe de padure congelate sau felii de banana (pentru fibre solubile) cu iaurt degresat (pentru bacterii sanatoase). Adauga pentru mai multa fibra si o lingurita de psyllium/ fulgi de ovaz sau seminte de in macinat. Pentru gust, poti sa presari deasupra cateva nuci si o lingurita de miere.	<b>Terci pentru toata familia.</b> Ideal pentru digestie si bogat in fibre, se prepara dintr-un amestec de fulgi de ovaz fierti in apa sau lapte degresat si la final adaugate felii de banana sau piure de mere.  Sau, ca <b>alternativa pentru dimineata de Craciun</b> , poti servi o felie de cozonac si o bucata de placinta traditionala sau 2-3 nuci umplute de casa.	<b>Preparate traditional romanesti din carne/ organe de porc.</b> Poti sa incepi ziua cu cateva felii de toba, caltabos, carnati sau lebar servite cu legume proaspete si, doar daca nu poti fara, sa adaugi si o felie de paine integrala. Ai grija: la masa de pranz , evita aperitivul format din aceleasi preparate!	<b>Energie de dimineata cu grapefruit!</b> Un inceput bun de zi dupa o seara cu mese imbelsugate sau in asteptarea uneia. Grefa este benefică în menținerea sănătății intestinelor și previne diareea, enterita și alte boli ale tubului digestiv. Consum-o ca atare sau sub forma de suc.
<b>Gustare</b> (servita la 2 ore dupa micul dejun)	<b>Fruct proaspat:</b> un mar sau o para, cu coaja, pentru continutul foarte mare de fibre.	<b>4-5 Prune uscate</b> pentru stimularea tranzitului.	<b>Ceai de menta, fenicul sau chimen</b> pentru favorizarea digestiei.	<b>Salata revigoranta de cruditati.</b> Morcov, telina si mar rase prin razatoarea mare, zeama de lamaie dupa gust, amestecate usor cu un sos de iaurt dres cu putina sare, piper si ulei masline. Se serveste ca atare sau pe o felie de paine integrala.



# Digenzym<sup>®</sup>Plus

Te simți ușor după o masă grea

<p><b>Pranz</b> (servit la 4 ore de la micul dejun)</p>	<p>Daca urmeaza un pranz cu multe feluri, cum ar fi cel din ziua de Craciun, principiul de baza este sa gustati din toate dar sa nu mancati din toate! Mai ales daca ati postit inainte sau daca aveti probleme serioase cu digestia. Daca avem pregatite mai multe preparate din carne, le consumam moderat si in zile diferite. De exemplu, in ziua in care consumam sarmale (fara smantana deasupra si manaliga sau paine) evitam carnati si alte preparate care au grasime. Recomandam si un ceai si Digenzym Plus pentru a iti ajuta digestia.</p>	<p>Evita aperitivele grele care contin maioneza precum oua umplute sau salata beouf. O masa principala care are la baza carne de porc este cel mai bine servita fara aperitiv. Iti recomandam o reteta pe baza de muschi de porc la cuptor asezonat cu ceapa, usturoi, plante aromatice si stropit cu bere cu hamei. Alaturi, multe legume precum ceapa, morcov, cartof dulce si sfecla rosie, stropite cu putin ulei de masline. Servirea poate fi facuta alaturi de salata de varza murata (nu prea sarata). Recomandam si un ceai si Digenzym Plus pentru a iti ajuta digestia.</p>	<p>Preparatele din cereale integrale, precum paste integrale sau orez integral, contin fibre insolubile si fac minuni pentru digestie. Adauga legume (la abur sau la cuptor), deloc sau foarte putina carne pentru gust (de ex. piept de rata, de pui sau peste oceanic ca somonul) si serveste cu salata proaspata.</p>	<p>Daca urmeaza o cina copioasa cu multe feluri atunci iti recomandam un aperitiv simplu din legume sau piftie cu legume si limiteazate la ciorba de porc ca fel principal dar, fara a adauga samantana in plus. Recomandam si un Digenzym Plus pentru a iti ajuta digestia.</p>
<p><b>Gustare</b> (servita la 2-3 ore dupa pranz)</p>	<p>Alege o alta varianta de gustare din cele sugerate mai sus. Principiul este ca pe parcursul unei zile sa consumi din toate grupe alimentare fara a face exces dintr-o grupa precum proteine, mai ales proteine animale.</p>	<p>Iti sugeram sa nu sari gustarea. Aceasta te va ajuta sa nu faci excese la cina, mai ales daca este o masa festiva cu multe preparate.</p>	<p>Poti alterna gustarile recomandate mai sus si cu un pumn mic de seminte sau nuci crude.</p>	<p>Poti alterna gustarile recomandate mai sus si cu 6-10 masline sau cateva cubulete de branzeturi fermentate servite cu legume usoare precum rosii, castraveti, boabe de strugure in cazul branzeturilor nobile.</p>



# Digenzym<sup>®</sup>Plus

Te simți ușor după o masă grea

<b>Cina</b> (servita la 4-5 ore de la pranz si cu min. 3 ore inainte de culcare)	<b>Aperitive pregatite la cuptor</b> (de ex. chiftelutele), servite cu sos din legume si iaurt, salate de legume fierte precum fasolea verde sau salate de cruditati. <b>Felul principal poate fi cu carne de porc</b> aromatizat dar mancam alaturi o salata verde cu zeama de lamaie si o lingurita de mustar cu hrean. Ajuta la digestie si reduce din absorbtia grasimilor saturate. In plus, iti recomandam si un ceai si Digenzym Plus pentru a iti ajuta digestia.	La aceeasi masa intotdeauna consumam un singur tip de proteine pentru a ajuta digestia. In concluzie, fara carnati cu oua cu porc si peste. Ne alegem un tip de proteina si consumam moderat din aceasta. De exemplu, avand in vedere ca la pranz am avut proteina de porc, iti recomandam acum sa mergi pe peste. O reteta cu <b>peste dorada</b> in pergament cu legume verzi si salata asortata.	Incepeti cu un aperitiv simplu pe baza de cruditati si sos de iaurt. <b>Friptura de porc la cuptor sau carnati de casa</b> pregatiti tot la cuptor alaturi de salata de muraturi putin sarata. In plus, iti recomandam si un ceai si Digenzym Plus pentru a iti ajuta digestia.	Avand in vedere ca la pranz ai consumat preparate pe baza de porc, ar fi bine ca cina sa contina ca fel principal <b>peste oceanic (somon, macrou) la cuptor sau la grill</b> . Serveste-l stropit cu lamaie, salata verde si cereale integrale precum hrisca/ orez integral, un cartof copt sau linte.
<b>Desertul</b> (servit la o ora dupa ultimul fel principal sau ca mic dejun)	<b>Salata de fructe</b> Cele mai indicate pentru digestie sunt fructele de pădure (zmeură, mure, afine, coacăze, toate sunt pline de fibre), perele și merele. Dacă presari puțină scorțișoară și semințe de chia sau de in, cu atât mai intens este efectul benefic asupra colonului și stomacului.	<b>Tort de mere</b> in care sa predomine merele nu blatul.  Daca iti place <b>cozonacul de casa</b> poti gusta insa nu face exces si respecta regula de a consuma la cel putin o ora dupa masa.	Desert tip <b>tarta cu multe fructe</b> proaspete sau semi-preparate la cuptor. Blatul poate fi facut cu faina de migdale/ cocos/ orez pentru a evita faina de grau. Cautati retete care sa aiba cat mai putine ingrediente si fara grasimi si zahar.	<b>Pere fierte</b> in vin presarate cu nuca si o lingurita de inghetata, servite calde.
<b>Bauturi</b>	<b>Apa</b> plata si minerala din belsug. Cel putin 8 pahare pe zi.	<b>Alcool cu moderatie:</b> aperitive din plante cu jumatate de ora inainte de masa, vin in timpul mesei si dupa masa.	<b>Sucuri naturale</b> (fara acidulate) cu moderatie precum suc de mere, ananas, portocale si rodie.	<b>Limonada/ gingerata</b> indulcite cu putina miere sau xylitol sau punci de lamaie si ghimbir proaspat.