

# **Detoks posle praznika: Gastronomad – nova epizoda u nedelju, 21. januara, u 13:25, na RTS 1**

Za vreme praznike uobičajeno je da se opustimo za bogatim trpezama i jedemo masnu i kaloričnu hranu. Osećaj punog stomaka čini da se osećamo prijatno, ali svakodnevno uživanje u obilju hrane može da optereti naš organizam. Zato je potrebna pauza od teških i pikantnih, masnih i slasnih jela. Nekoliko dana detoksa ne mora da bude kazna, gladovanje i odricanje. Određena hrana dokazano poboljšava varenje, ublažava upale creva i podržava jetru, te na brojne druge načine pomaže procesima detoksikacije tela. Zapravo, telo ima ugrađen sistem detoksikacije koji počinje u jetri, a naš je zadatak da ga pravilnim izborima u ishrani pokrenemo. Među njima su bejbi spanać, limun, kinoa, leblebije, šargarepa...

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja potrudila se da pripremi jela koja mogu da se dopadnu mnogima i da pomognu da se malo odmorimo od prejedanja nakon praznika koji su iza nas. Ko ne može bez testa, zdravija verzija su integralni štapići sa belim lukom i paprikom, tu je detoks salata, ali i jelo na kašiku – čorba od lososa sa nudlama od heljde. Prijatno gledanje!