

# **Lako i lagano za leto: Gastronomad – nova epizoda u sredu, 10. jula, u 14:35, na RTS 1**

U skladu sa godišnjim dobom trebalo bi menjati ishranu. Čim temperature pređu 20 stepeni lekari savetuju da organizmu obezbedimo lakšu hrana. Najlakše se vare ugljeni hidrati, zatim proteini, a najteže masti. Međutim, ako je nešto niskokalorično ne znači i da je lako svarljivo. Na spisku namirnica koje se preporučuju tokom proleća i leta nalaze se, između ostalih, banane, dinje, lubenice, avokado, jabuke, tikvice, spanać, cvekla, boranija, zelena salata, šargarepa. Preporučuju se i belo meso, ćuretina, riba, tofu, ali i kiselo mleko, mladi sir, sladoled i jogurt. Trebalo bi izbegavati dimljena mesa i dimljenu ribu, a obroke podeliti na više manjih.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja pripremila je lagani letnji meni – letnje ražnjiće, salsu od manga sa prilogom od pirinča i limuna i grilovani pileći file na Kajin način, koji se odlično ide uz pirinač sa ananasom. Prijatno gledanje!