

VESELĪBU STIPRINOŠS IEVĀRĪJUMS

Pasargā sevi no gripas, iesnām un klepus! Ar divām pavisam vienkāršām receptēm, kas labi noderēs gan grūtniecei, gan jaunai māmiņai un tētim, dalās **Liene Sondore, sertificēta uztura speciāliste**.

Recepte #1



Nepieciešamās sastāvdaļas:

1 glāze vijīga medus

~ 1 glāze dzērveņu

2-4 ķiploka daiviņas



Pagatavošanas gaita:

Visas sastāvdaļas samaliet (piemēram, lietojot blenderi);
ķiplokus pievienojiet pēc garšas!

Turiet šo gardo ievārījumu ledusskapī
un ēdiet 1-2 ēdamkarotes katru dienu.

Recepte #2 - ķiploku *nīdējām*



Nepieciešamās sastāvdaļas:

1 glāze vijīga medus

sprīža liels notīrīts ingvera saknes gabaliņš

1 liels vai 2 mazi citroni (rūpīgi noskaloti karstā ūdenī)
citronus var aizstāt ar cidonijām



Pagatavošanas gaita:

Visas sastāvdaļas samaliet (piemēram, lietojot blenderi).
Citronu maļ ar visu mizu.

Turiet šo gardo ievārījumu ledusskapī
un ēdiet 1-2 ēdamkarotes katru dienu!



Plašāku informāciju par veselīgu un sabalansētu uzturu grūtniecei un jaunajai māmiņai iespējams uzzināt uztura speciālistes Lienas Sondores lekcijās Rīgas Dzemdību namā. (<http://ej.uz/lekcijam>)