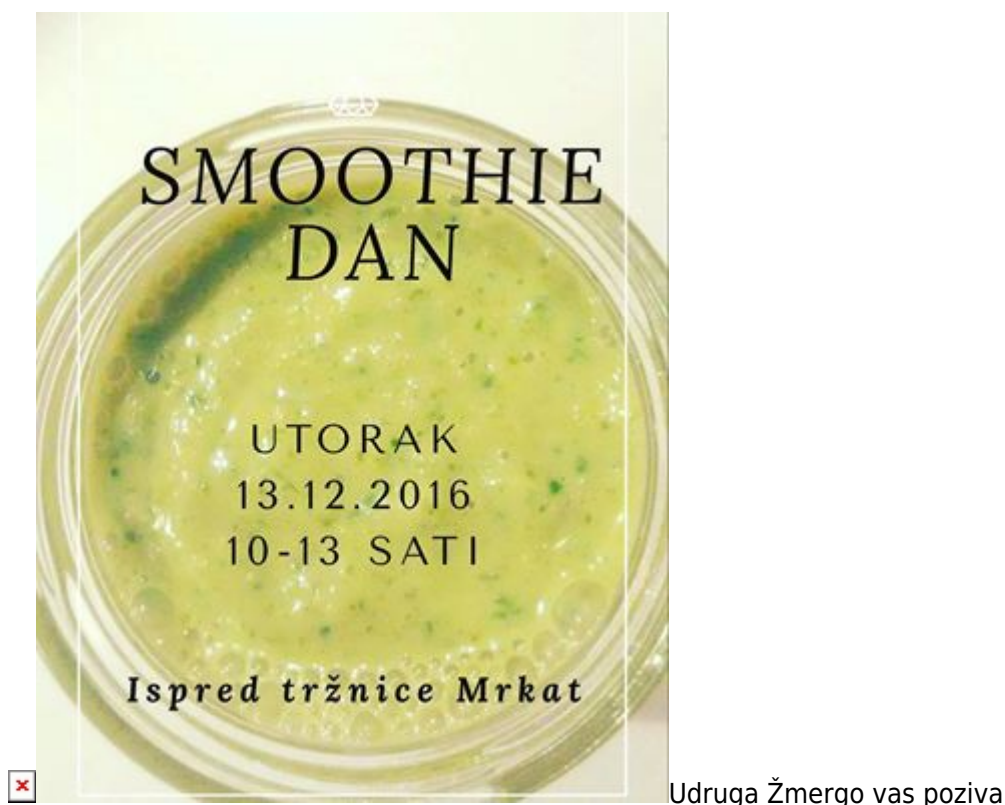


Suvremeni, ubrzani način života često utječe na prehanu koju konzumiramo. Smoothie kao brzi, a zdravi napitak odličan je način za unos veće količine svježeg voća i povrća. U sklopu Adventa na Mrkate u Opatiji i Zdravog tjedna koji se održava od 12. do 18. prosinca 2016. godine



Udruga Žmergo vas poziva

13. prosinca 2016. godine

od 9 do 13 sati

Ispred opatijske tržnice Mrkat

na SMOOTHIE dan.

Pronađite Žmergov Eko kutak i štand sa svježim voćem i povrćem koje će se miksati u različite kombinacije zdravog smoothieja. Pozivamo sve zainteresirane da nam se pridruže u pripremi, a potom i u isprobavanju kašastih sokova napravljenih od namirnica iz ekološkog uzgoja.

Ove iznimno popularne i zdrave napitke će pripremati i europski volonteri Udruge Žmergo iz Španjolske, Litve i Rusije. Cilj manifestacije je skrenuti pažnju na uravnoteženu prehranu te promovirati održive prehrambene sustave.



Osnovne prednosti kašastih sokova su brza i laka izrada, hranjivost koja će tijelo napuniti energijom, a mogu poslužiti i za detoksikaciju organizma. U svakom slučaju, postoji pregršt mogućih kombinacija koje se mogu miksati stoga svaki put možete ubaciti u blender ono što je pri ruci. A interesantne kombinacije otkrit će Vam Žmergovci u utorak.