

Jak na svačiny do školy i do práce

14.9.2023 - | Phoenix Communication

Snídaně i večere téměř bez práce

Ráno dělá den. Proto bychom neměli zapomínat na dobrou, plnohodnotnou snídani. Je důležité, aby obsahovala kvalitní zdroje bílkovin, sacharidů i tuků, a příjemně tak zasytila na celé dopoledne. Skvělou variantou může být například ovesná kaše nebo jogurt. Ráno se počítá každá vteřina, proto je praktické nechat to na jiných. S přípravou poctivé snídani vám pomůže například plně automatický tlakový hrnec značky Sage. Sám si přizpůsobí čas, teplotu a tlak, aby vám připravil ovesnou kaši či domácí jogurt přesně podle vašich představ. Snídani však den jen začíná, a tak určitě využijete veškerých dvanáct přednastavených programů, v nichž tento multicooker spojuje funkce klasického tlakového a pomalého vaření. Díky tomu v něm připravíte i polévku, rizoto nebo maso. Zároveň nabízí funkce odloženého startu vaření a udržování teploty hotového pokrmu. Když si tedy ráno před odchodem do práce nachystáte suroviny, uvítá vás při návratu hotová a teplá večere.

Elektrický tlakový hrnec Sage SPR680BSS, doporučená cena 4 999 Kč.

Ranní dávka energie

Neumíte si představit start dne bez šálku voňavé kávy? Zkusit můžete i překapávanou, která si vás získá jemnější chutí i menšími obstarávacími náklady na kávovar. Za zkoušku určitě stojí domácí překapávací kávovar Sage SDC450BSS, který obstará vše za vás, stačí jen stisknout tlačítko. S objemem 1,7 litru během 7 minut připraví až 12 šálků té nejkvalitnější kávy. Můžete vybírat z šesti automatických programů. Program Fast je určen pro rychlou přípravu kávy, Strong pro nejsilnější chuť kávy. Kávovar nabízí také oblíbený program studeného výluhu (Cold Brew) a samozřejmě také možnost osobního nastavení (My Brew).

Automatický překapávací kávovar Sage SDC450BSS, doporučená cena 7 999 Kč.

Domácí obědy a svačiny

Už jsme zmínili, jak je důležité ráno kvalitně posnídat. To samé platí také o obědu či svačinách. Ne vždy máme příležitost obstarat si vyvážené a zdravé jídlo. Často dostaneme hlad během důležitého úkolu a pak se ve spěchu odbudeme tím, co nám právě přijde pod ruku. Proto je dobré nepodcenit situaci a vzít si oběd nebo svačinu s sebou už z domova. Určitě nešlápnete vedle se zapečeným sendvičem nebo tortillou. Můžete je naplnit masem, zeleninou i sýrem a v elektrickém kontaktním grilu Sage SSG600 tak během chvilky vytvořit skvělé jídlo. Příprava zabere jen pár minut a víte, co jíte. Pokrm zasytí, dodá potřebnou energii do zbytku pracovního dne a nezatíží váš organismus. A navíc ušetříte!

Elektrický sendvič gril SSG600, doporučená cena 2 999 Kč.

<https://www.phoenixcom.cz/press/jak-na-svaciny-do-skoly-i-do-prace>