

Toamna, se stie, incepem sa acumulam kilograme. Iar daca la consolidat stratul adipos ne pricepem de minune, cand se pune problema revenirii la silueta de care suntem cat de cat multumiti, lucrurile par sa se incalceasca.



Pentru ca Internetul are solutii la orice mai putin la maioneza taiata, venim cu o lista a celor mai bune site-uri care te invata sa mananci sanatos.

1. CookingLight.com

"Sa facem ca mancarea sanatoasa sa aiba un gust grozav" suna sloganul mai mult sau mai putin realist al site-ului. Gasesti aici retete pentru toate gusturile, chiar si pentru vegetarieni, iar pozele te vor face sa-ti doresti sa scoti mai des oalele din dulap si sa deschizi aragazul. Una dintre sectiuni, Quick & Healthy, promite sa iti livreze retete sanatoase care se prepara in doi timpi si trei miscari. Daca te uiti la cratita ca la un adversar care e posibil sa te faca KO din prima repriza, n-ai de ce sa stai cu stres. Cursul de gatit Cooking 101 te face mai tare decat Jamie Oliver. Unele retete sunt in format video.

2. Epicurious.com

"Pentru cei carora le place sa mance". Un slogan cu mult potential, care ar putea sa-i pacaleasca sa manance sanatos pana si pe cei mai pofticiosi dintre noi. Sectiunea Quick & Easy e printre cele mai utile. O gramada de mancaruri gustoase cu nume pe care nu le-a auzit mai nimeni in Romania te asteapta aici. Toate retele sunt facute cu grija la silueta, insa daca dai click pe cele speciale de la Healthy Cooking, vei invata ca poti sa-ti incropesti pana si sandvisuri sanatoase, care sa te ajute cu planul de slabit pentru revelion.

3. EatingWell.com

Fotografiile iti taie respiratia. Iar cand mai afli ca mancarurile respective sunt si sanatoase si unele se pregatesc in mai putin de 20 de minute, ai impresia ca ai tras lozul cel mare. De apreciat este ca vei gasi la unele retete si numarul caloriilor: "Mancaruri de pui la 350 calorii sau mai putin", "Cina usoara de 500 calorii" si tot asa. Retetele de sarbatori merita si ele atentie.

4. VegWeb.com

Un site... de post, am putea spune. Gustari, supe, deserturi, paste, pizza. Gasesti si ce vrei, si ce nu vrei aici. Ce nu vrei, adica solutii vegetariene de spalat masina, parfumuri, retete pentru parul care se ingrasa prea repede. De tinut minte este sectiunea "Kid-Friendly", mancaruri pe care cei mici si-au dat acordul.

5. Taste.com

Peste 22.000 retete, care mai de care mai savuroase, te asteapta aici. Din cartea de bucate sunt nelipsite preparatele rapide, cele care se fac din numai 4 ingrediente, dar si cele vegetariene. Fiecare reteta are un numar de stelute, ca sa stii cat de buna urmeaza sa fie. Iti va atrage atentia sectiunea Food Fight, unde doua mancaruri asemanatoare sunt comparate si votate de utilizatorii acestui site.

Teoretic, de-acum datul kilogramelor jos ar trebui sa fie ceva simplu.

**** sursa : Yoda.ro**