**Letnia energia od Kresto**

**Okazji do spędzania czasu na świeżym powietrzu jest latem bardzo wiele: piesze i rowerowe wycieczki, pikniki w lesie lub plażowanie nad wodą. Podczas tego typu aktywności warto mieć przy sobie przekąski, które dodadzą nam energii, będą zdrowe oraz odporne na wysokie temperatury. Marka Kresto podsuwa mnóstwo smakowitych propozycji: suszone owoce, orzechy i oryginalne mixy nasion i owoców.**

**Lekki sposób na olbrzymią dawkę energii**

Podczas letnich podróży warto postawić na jadalne nasiona, bakalie czy orzechy, które znaleźć można w ofercie marki Kresto. Zawierają one bardzo cenne składniki odżywcze, są odporne na działanie ciepłego, letniego słońca, a przy tym mają wygodne opakowania, gwarantujące zachowanie świeżości produktów i łatwe przenoszenie. Na piknik nad jeziorem możemy zapakować do koszyka Chipsy bananowe Kresto w opakowaniu 150 g. Suszone banany to zdrowie pomnożone przez trzy, zawierają bowiem trzykrotnie większą dawkę wapnia, potasu, magnezu i fosforu w porównaniu do ich świeżych odpowiedników. Zawarte w nich węglowodany dodają energii potrzebnej do uprawiania sportów wodnych. Dobrą propozycją będzie też Kresto Żurawina suszona całe owoce oraz Śliwki suszone w dużych, 300-gramowych opakowaniach, które zawierają specjalnie wyselekcjonowane, najbardziej dorodne owoce. Jeśli zależy nam na miksie różnych składników w jednym opakowaniu, dobrze jest z kolei postawić na Kresto Mieszankę studencką (150 g lub 500 g), która zawiera rodzynki, różne orzechy, i bananowe chipsy. Podczas wycieczek w roli przekąski sprawdzą się również mieszanki ziaren Kresto np.: Słonecznik – pestki dyni – orzeszki pinii oraz Słonecznik – pestki dyni – jagody goji w 50- lub 300-gramowych opakowaniach. Wszystkie te składniki są źródłem witamin, mikro- i makroelementów, a także białka, na które rośnie zapotrzebowanie podczas wysiłku fizycznego. Jeśli czeka nas dzień pełen wyzwań, np. piesza górska wędrówka, podczas której będziemy potrzebowali bardzo dużej dawki energii, warto oprócz zabrania ze sobą przekąsek, zrobić śniadanie na bazie mieszanek i bakalii Kresto, wykorzystując do tego trik sportowców. Osoby przygotowujące się do maratonów namaczają nasiona i orzechy, pozostawiając je na noc w wodzie. Ma to na celu wypłukanie z pestek inhibitorów – enzymów chroniących rośliny przed zbyt wczesnym kiełkowaniem, które przy okazji utrudniają trawienie. Dzięki takiemu zabiegowi zwiększa się przyswajalność zawartych w pestkach czy orzechach składników odżywczych, niemal do 100%. Rano dla jeszcze łatwiejszego trawienia, warto zmiksować tak przygotowane składniki i dodać je do owsianki. Olbrzymia dawka energii na śniadanie gwarantowana.