**Kasze marki Halina – sposób na poprawę samopoczucia i odporności w jesienne dni**

**Okres jesienno-zimowy to czas, kiedy łatwo jest się przeziębić, a dodatkowo można złapać chandrę. Dlatego tak ważne jest, aby zwłaszcza wtedy włączyć do swojego menu produkty zawierające składniki odżywcze, które wzmacniają odporność organizmu oraz poprawiają nastrój. Przyrządzając jesienne posiłki warto zatem sięgnąć po kasze marki Halina.**

**Białko i błonnik wsparciem dla odporności**

Jesień to czas, w którym nietrudno o obniżony nastrój i chandrę, głównie ze względu na ograniczony dostęp słońca w ciągu dnia oraz szybkie zapadanie zmroku. To również okres, w którym łatwo o przeziębienie. Aby temu zapobiec trzeba się zdrowo odżywiać, dostarczając organizmowi energii oraz wartościowych składników odżywczych. Kasze marki Halina charakteryzują się dużą ilością białka i błonnika pokarmowego oraz niską zawartością tłuszczów, cukrów i soli. Dzięki temu są lekkostrawne i sycące oraz pomagają w trawieniu. Spokojnie mogą być spożywane przez wegetarian i wegan, a także osoby pozostające na diecie czy mające problemy z ciśnieniem. Producent oferuje szeroką gamę produktów: kasze gryczane (prażone, białe, z warzywami), jęczmienne (grube, z warzywami, pęczak), jaglane, kuskus, bulgur i orkiszowe oraz najnowszą propozycję, jaką stanowi kuskus izraelski. Wielość odmian i rodzajów kasz marki Halina sprawia, że każdy może wybrać smak, który najbardziej mu odpowiada. A dodatkowo przygotować danie, które nie tylko będzie smaczne i pożywne, ale przede wszystkim wzmocni odporność oraz poprawi humor w długie, chłodne, jesienne wieczory.

Aby zapoznać się z pełnym asortymentem inspirujących i zdrowych produktów marki Halina zapraszamy na stronę: [www.halina.eu](http://www.halina.eu) oraz na fanpage:

[www.facebook.com/HalinaiBrittaNaTropieDobregoSmaku](http://www.facebook.com/HalinaiBrittaNaTropieDobregoSmaku)