

Top 9 Ways to Lose Weight

For those who finally decided to do something about their weight, this would be a very useful article. Maybe you wonder why you can't get rid of those few kilograms even though you go on and on with your diet. Sometimes diets don't work because you are not picking the right diet for your body type. Eating organic food is not enough if you have negative mind, if you skip your daily activity or if once you finish your diet, you go back to eating junk food all over again. Read below several tips on how to lose weight successfully.

#1. No salt

When you are at the supermarket just pass by the aisle with potato chips and snacks that contain too much salt. They do taste great, but the amount of salt they contain is no good in your battle with the kilograms. Also, too much salt is terrible for your heart and the cellulite.



Image Source: <http://www.epicurious.com>

#2. Don't skip your breakfast

Whoever told you that eating one meal a day is the best way to lose weight was wrong. Skipping breakfast is the worst thing you can do to your body, because it is the most important meal of the day, and if you have a reasonably rich breakfast (like a scrambled egg or a bowl of cereals) it would keep you full till lunch and you won't think of food in between meals.



Image Source: <http://www.alive.com>

#3. Working out

Physical activity is crucial, but it won't work unless you do. You can starve yourself for days and lose some weight but you would still look the same. That's why because you are losing body mass and the fat remains there. So hit the gym, go out running or simply start doing a few light workouts at home. Once you set your rhythm you would never want to stop working out.



Image Source: <http://www.thinkhealthydiet.com>

#4. Get rid of bad habits

You love your beer or cigarettes? Time to quit. Alcohol and cigarettes are only harming your health and that is not what you want. Even if you eat healthy and even if you work out, what is the point when you take your cigarette package and light one? Start slowly and once and for all quit your bad habits.



Image Source: <http://bloggless.com>

#5. Don't buy unhealthy foods

This is a hard step if you have roommates or kids who will always crave some ice creams or candies. Some people say that it is silly to force others to have the same diet as you, but it won't harm you or the people who live with you to eat healthy snacks. So instead to shop candies, chips, ice creams, fill the fridge with fruits and veggies, dried fruits and organic dairy products.



Image Source: <http://www.straitstimes.com>

#6. Running

This is probably the most effective physical activity of all. No, this doesn't mean that you have to go and run a marathon, but you can start running smaller routs in your neighborhood. You will notice how your body will strengthen up, you will lose some weight and you will feel more energized than ever.



Image Source: <http://www.quickanddirtytips.com>

#7. Eat smaller meals

If you still feel hungry after you had your lunch, don't get more. You gave yourself enough food. Scientist say that the brain gets the impulse that your stomach is full a bit slow in comparison to other impulses (for pain for instance). That's why you still feel hungry. Having less food on your plate is a good start, if you don't wish to try strict diets that forbid almost every food you like.



Image Source: <http://fitness.makeupandbeauty.com>

#8. You can have your dessert

If you are eating more fruits and veggies, and less junk food and red meat, your body can take a chocolate bar. Don't worry it will not harm your diet. For extra caution, you can eat dark chocolate that is really great for your health and is recommended as a good sweet.



Image Source: <http://www.perugina.com>

#9. Forget about night snacks

We have all been there, craving food in the middle of the night. Just don't do it. The diets can be hard but they are a test of your patience. If you feel like you can't fall asleep if you don't eat anything, get a glass of warm tea or a glass of milk (if your diet allows you to eat dairy products), but don't indulge in chips, candies, sandwiches or midnight cooking of your favorite meals. Once you get used to this non-eating-after-midnight habit, you would be surprised how you don't even think of food in that time of the night.



Image source: <http://matrixworldhr.files.wordpress.com>

Sursa: <http://trendingpost.net>

Sursa foto principala: <http://lifecaretips.com>

Cum sa faci o verificare la o masina second hand

O masina second hand reprezinta pentru multi dintre noi o investitie importanta. De aceea conteaza ce masina alegem dar mai ales cum o alegem! Este important sa faci o **verificare a masinii** inainte de a o cumpara!

In general o masina buna la mana a doua trebuie cumparata din

locuri sigure, si nu targuri, samsari sau “binevoitori”. O masina sh bine intretinuta nu este foarte ieftina, nu prezinta urme grave de uzura dar nici nu arata neaparat ca noua!

Verificarea actelor unei masini second hand:

- In principal trebuie studiata **cartea service** a masinii. Este ideal ca toate reviziile sa fi fost facute la reprezentanta sau service-uri autorizate, si sa fie specificate operatiunile facute la revizii. Pentru mai multa siguranta, autenticitatea cartii service poate fi verificata la service-ul unde apar ca fiind facute reviziile!
- **Identitatea proprietarului initial** trebuie sa fie clara iar talonul trebuie sa contina toate datele reale, in special **seria sasiului**. Nu sunt acceptate stersaturi sau alte urme dubioase.

Verificarea exteriorului unei masini second hand:

- In primul rand uita-te cu atentie la culoarea masinii. Daca exista **diferente de nuanta** intre diferite elemente de caroserie este clar ca acea parte a fost schimbata, deci masina probabil ca a suferit vreun accident.
- Verifica atent **imbinarile elementelor de caroserie**, vizual dar mai important tactil! Plimba-te cu degetul pe imbinarile dintre capota si aripi, usi si hayon. Distantele trebuie sa fie uniforme, orice ingustare sau departare a marginilor inseamna ceva in neregula.
- Asigura-te ca nu exista **rugina** sau **zone vopsite diferit**, mai ales daca masina este foarte veche. Totodata vezi daca exista indoituri sau denivelari ale tablei.
- Verifica **uzura anvelopelor**: grosimea caii de rulare si

uniformitatea acestora. O diferență de uzură între partea stângă și cea dreaptă a anvelopei denotă probleme de geometrie a roților. Totodată anvelopele ar trebui să fie toate de aceeași marcă și tip!

- Verifică geamurile, să nu aibă crapături și/sau ciobituri. În plus poți studia **marcajele de pe toate geamurile** (dacă sunt cele originale ale mașinii trebuie să aibă sigla producătorului și cel puțin o serie identică peste tot).
- Verifică toate seriile de identificare ale mașinii. Ele trebuie să fie prezente în mai multe locuri: parbriz, uși, praguri, podea (sub mocheta), motor, etc. De asemenea părțile de caroserie originale ar trebui să aibă sigla producătorului.
- **Motorul nu ar trebui să fie spălat.** Dacă nu este spălat caută urme de ulei sau alte lichide și află motivul existenței lor. Deși arată bine, un motor spălat ascunde posibile scurgeri de ulei sau alte lichide!
- Calitatea plasticului de pe **faruri** oferă un indiciu important asupra vechimii autovehiculului. Plasticul trebuie să fie clar, neîngălbenit, iar partea argintie din interior strălucitoare.

Verificarea interiorului unei mașini second hand:

- Verifică funcționarea tuturor butoanelor și în special **aprinderea martorilor luminoși**.
- Testează funcțiile computerului de bord și butonul ESP (dacă există).
- Verifică toate butoanele unității radio-cd și în special testează cu un cd audio sau mp3.
- Arunca o privire asupra panoului de **sigurante**. Nu ar trebui să fie nici o siguranță arsă.
- Verifică ajustarea poziției scaunelor și centurile de siguranță.

- Verifica functionarea farurilor, a stopurilor, semnalizarea si claxonul.
- Testeaza functionarea sistemului de aer conditionat.
- Cauta **urme de uzura** la pedale, volan si schimbator. Acestea trebuie sa fie in limitele normale pentru numarul de km declarat de vanzator.
- Verifica **suruburile balamalelor** de la usi, capota, hayon. Nu trebuie sa existe urme de uzura pe acesetea, in caz contrar s-a pus cheia pe ele.
- Verifica functionarea macaralelor de geamuri (manuale si/sau automate).
- Verifica chederele usilor. Daca exista urme de vapori de vopsea pe acestea inseamna ca masina a fost revopsita!

Verificarea tehnica a unei masini second hand:

- **Testeaza amortizoarele:** cauta urme de ulei pe acestea, testeaza zgomotele produse de amortizoare prin apasare pe loc sau in mers.
- **Verifica functionarea franelor** si a franei de mana. Totodata vezi grosimea discurilor de frana si a placutelor. O uzura puternica a acestora implica costuri suplimentare dupa cumpararea masinii is o lipsa de implicare a vanzatorului.
- **Testeaza consumul.** Acesta trebuie sa fie in limitele cunoscute pentru acel tip de masina. Informeaza-te inainte cat ar trebui sa consume!
- Verifica culoarea gazelor evacuate pe toba de esapament. Fumul sa nu fie albastru sau negru! Cel albastru este dat de patrunderea uleiului si arderea lui in cilindri, deci de probleme mari ale motorului, iar fumul negru este dat de depunerile de calamina pe cilindri si supape, in special la diesel, deci de un stil de condus subturat sau alte probleme mai grave.
- **Verifica nivelul si starea uleiului de motor,** atat pe

joja cat si pe capac! Daca uleiul pe capac pare mult mai vechi si uzat decat cel de pe joja inseamna ca uleiul a fost schimbat special pentru vanzare, in timp ce inainte masina nu a avut schimbarile de ulei facute la timp! Uleiul nu trebuie sa fie spumos sau negru! Daca este spumos problemele motorului sunt dintre cele mai grave!

- Directia nu trebuie sa vibreze sau sa traga intr-o parte, in mers desigur.
- Ambreiajul nu trebuie sa vibreze sau sa patineze.
- Cutia de viteze trebuie sa mearga usor si prompt: sa intre usor in toate vitezele pe loc si in mers.

Atunci cand ai gasit o masina care iti place, este indicat sa iti rezervi tot timpul de care ai nevoie pentru a o verifica iar daca proprietarul nu iti permite asta inseamna ca are ceva de ascuns si nu merita sa-ti mai bati capul. In cele din urma poti duce masina la un service de incredere unde sa i se faca verificari mai amanuntite.

Verifica obligatoriu starea masinii pe dedesubt (pe o rampa). Nu trebuie sa existe urme de sudura dubioase nicaieri, pete de ulei sau rugina excesiva.

Sursa: www.mergebrici.ro

10 Perfect Cleaning Cheats That Everyone Should Know

I'm pretty sure that almost every person on this planet hates cleaning. But we must clean and we need to be clean. World inside pictures tried to make cleaning more interesting for

you and always we are searching the best tips that will make cleaning more easy, more fun and first of all cheap.

In the presented post we have found for you 10 perfect tips that will rock your world and that you must know before start with cleaning. This clever ideas will definitely make your life easier. Below you can see tips that shows you how to remove scratches, how to clean your wash machine, how make your tub to look like new, how to clean hard water e.t.c. Check and learn from below. Enjoy!

Fix scratches in wood furniture



source

rice

How to clean the oven without harsh chemicals

How to Clean the Oven without Harsh Chemicals

Before

LiveRenewed.com

After

source

Remove Hard Water Stains With A Lemon



source

rice

How To Remove Carpet Stains With Hydrogen Peroxide



source

e

How to make your pans shine



source

Natural Grease Stain Solution



source

How to Easily Clean your Washing Machine



How to Clean Your
FRONT LOADING WASHING MACHINE
From Clean and Scentsible



source

ce

How to clean hard water stains with vinegar

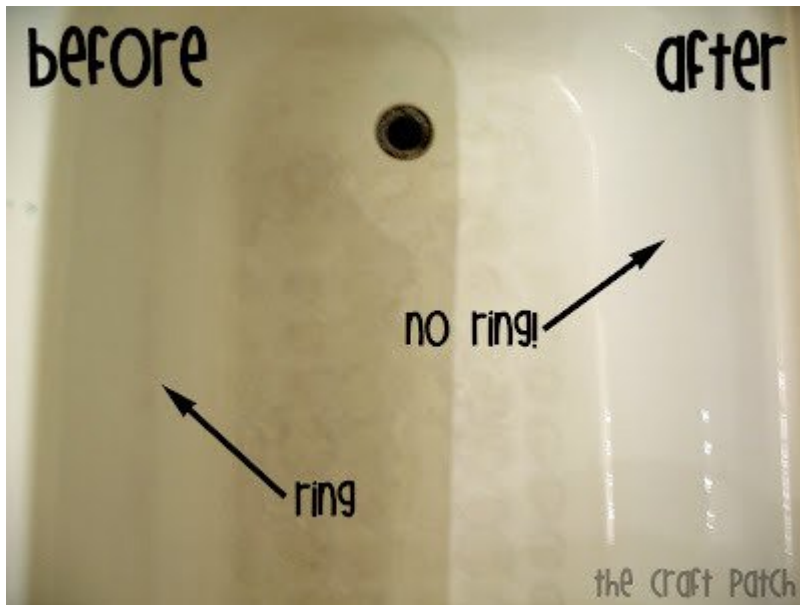




source

rice

Homemade Tub Cleaner



source

Sursa: worldinsidepictures.com

Watch As This Ultra Tiny (8sqm only) Room Transforms Into A Complete Home

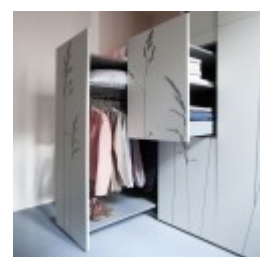
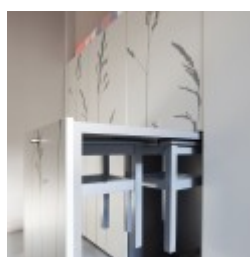
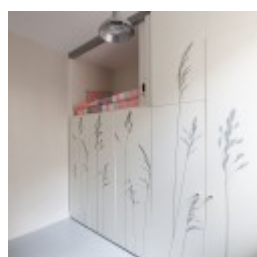
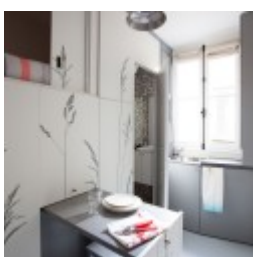
Architects: **Kitoko Studio**

Location: **Paris, France**

Area: **8.0 sqm**

Year: **2014**

Photographs: **Fabienne Delafraye**



Architectural floor plan of a bathroom (Salle d'eau) with dimensions and labels in French. The plan shows a layout with a sink, toilet, shower, and various storage areas. Dimensions are provided for walls, openings, and furniture. Labels include 'Salle d'eau', 'Chaudière-eau + Siphon', 'Espace libre', 'Sol revêtement PVC', 'HSP 1.40', 'Coulée', 'Vide sur cour', and 'Penderie'. The plan is oriented with a north arrow pointing towards the top right.

Dimensions (m):

- Overall width: 6.52m, 0.53m, 0.53m, 0.5m, 0.6m, 0.5m
- Overall height: 0.94m, 1.43m, 1.43m
- Internal dimensions: 1.52m, 1.14m, 0.79m, 0.38m, 2.00m, 0.44m, 0.70m, 0.25m, 0.5m, 0.6m, 0.5m, 1.03m, 1.22m, 0.50m, 1m

Labels and Features:

- Salle d'eau
- Chaudière-eau + Siphon
- Espace libre 4.7m²
- Sol revêtement PVC
- HSP 1.40
- Coulée
- Vide sur cour
- Penderie
- Table + Rangement
- Salle d'eau 1.3m²
- Sol carrelage mix. +0.10m pente 2%
- Accès salle d'eau

Always located on the top level under the roof of these buildings, they are characterized by their small size, with rudimentary aesthetic interior spaces and common circulations difficult to access. It's a "non architecture" within the beautiful Haussmann architecture.



© Fabienne Delafraye

Over time, the maid rooms have known different usages, therefore losing their original purpose and becoming attics / storage. Thereafter, the general increase in property prices has also generated a new consideration of these forgotten square meters and generated a renewed housing. This location under the roof which was considered unattractive became an

additional property asset, offering features not exploited by their previous occupants: sunshine, no vis-à-vis, overlooking the rooftops of Paris and the possibility to create lofts combining several maid rooms.



© Fabienne Delafraye

It's due to a lack of space and in anticipation of the coming

of a future au pair they cannot receive directly in their apartment that our clients have entrusted us with the difficult task of arranging the 8sqm maid's room. Despite the small area, the space had to be functional in order to sleep, and also to cook, eat, wash, work and store a maximum of items. The space should guarantee the independence of the future occupant.



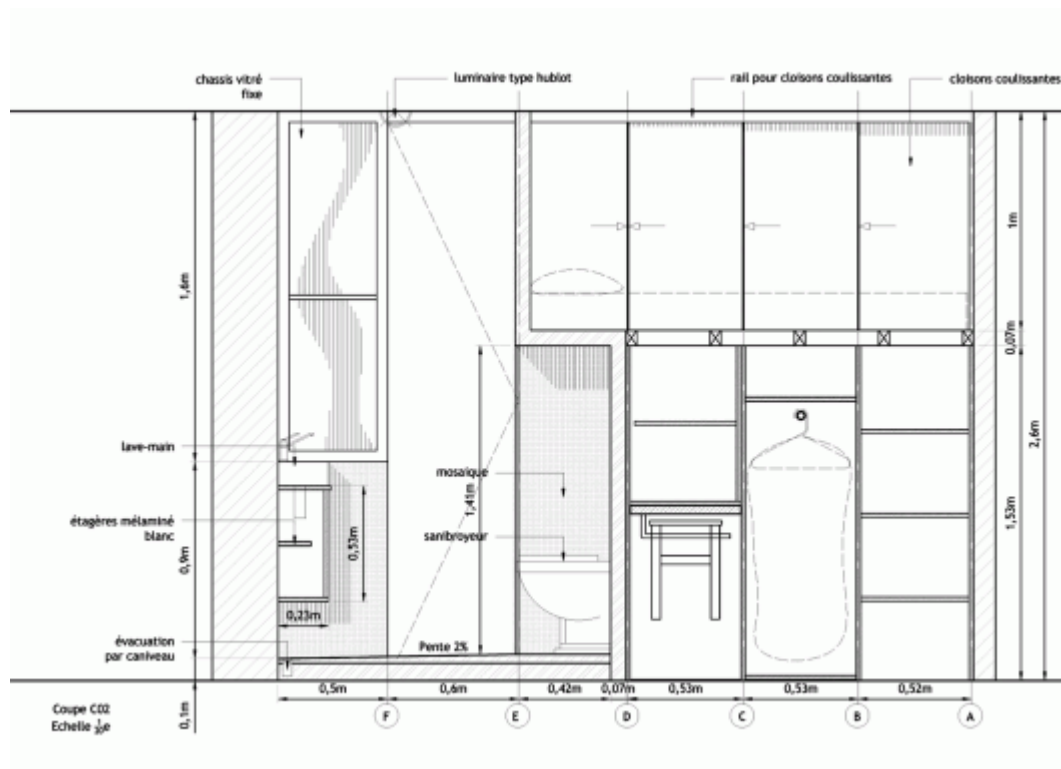
Diagram 2

The architectural response we made in order to implement many different functions refers to the “concept of the Swiss Army knife.” The Swiss Army Knife is a simple knife but, by a game of sliding and folding, it can contain a multitude of tools in a very small object. Therefore, the new maid's room is a modular transcription of such an object with elements of storage, a bed, a table, a wardrobe, a staircase, a kitchenette and a bathroom, all fully integrated within a large closet which can be unfolded according to the needs and changes the perception of space. Once all the elements are folded and stored in this “large closet”, it frees half of the area of the room.



© Fabienne Delafraye

The requirement of a unique multifunctional space has first been seen as a fairly complex constraint and, in the end, it became the real strength of the project.



Section



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



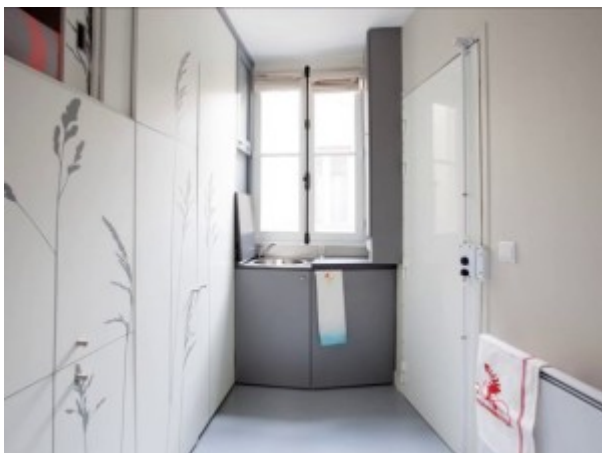
© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye





© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



© Fabienne Delafraye



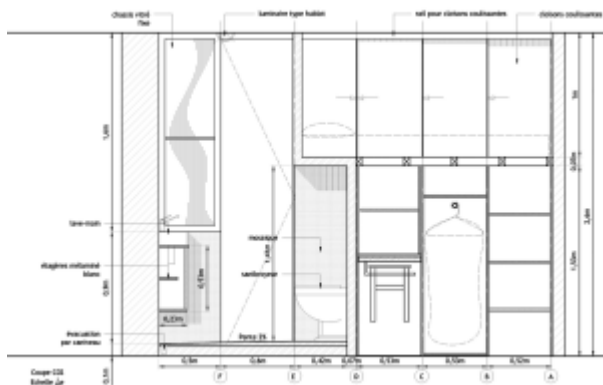
© Fabienne Delafraye



First Floor Plan



Second Floor Plan



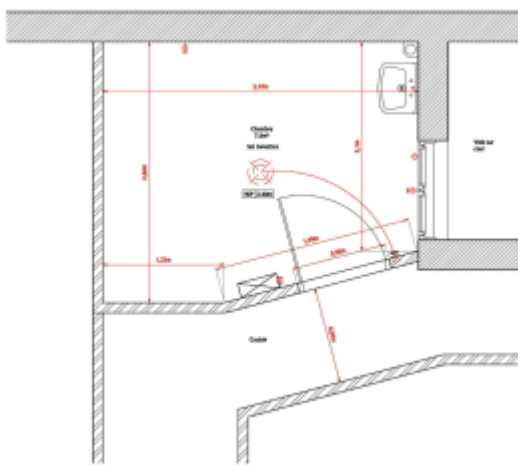
Section



Diagram 1



Diagram 2



Existing Plan

Sursa: www.archdaily.com

Sursa video: vimeo.com

Guacamole – reteta de baza

Reteta de guacamole are o istorie luuuunga, fiind gatita inca

de pe vremea aztecilor, care ii spuneau ahuaca-mulli, in traduce libera sos de avocado. Guacamole isi are originea in Mexic si este un dip pe baza de avocado. In mod traditional, se face prin pisarea intr-un mojar sculptat din roca vulcanica a unui avocado bine copt, insa in timp s-au adaugat retetei ingrediente noi si zic eu, foarte bine-venite: ceapa tocata marunt, rosii, suc de lime, chilli, iaurt si diverse condimente. E foarte important ce fel de avocado folositi pentru ca reteta sa va iasa perfect. Desi in magazinele noastre toate tipurile sunt numite generic AVOCADO, sigur ati remarcat ca sunt diverse tipuri: unele sunt mai lunguete, altele mai rotunde, unele mai verzi, altele de un mov inchis, spre negru. Acesta din urma este avocado Hass, care e cel mai bun pentru guacamole si are coaja aproape neagra cand e foarte bine copt.

De ce v-am propus reteta asta pentru micul dejun? Pentru ca avocado, vedeta retetei, contine circa 20 nutrienti esentiali, inclusiv fibre, potasiu, vitamina E si acid folic. Avocado actioneaza ca un nutrient booster, impulsionand organismul sa absoarba mai multi nutrienti (alfa si beta caroten, luteina) din alimentele pe care le consumam impreuna cu avocado. In plus, ca sa va conving si mai mult sa nu mai treceti pe langa avocado in hypermarket si sa ii dati o sansa la masa voastra, trebuie sa va spun ca studiile au demonstrat ca avocado inhiba cancerul la prostata si are un rol foarte important in prevenirea cancerului in general. Si cireasa de pe tort (pe langa multe altele pe care nu le mai insir aici), avocado scade nivelul colesterolului din organism.

Ingrediente:

- 2 avocado bine coapte
- 1/2 ceapa tocata marunt
- 1/2 lingurita ardei iute tocat marunt
- 2-3 catei de usturoi
- o lingura suc de lamaie sau lime
- o rosie fara seminte si tocata marunt

- coriandru proaspat dupa gust
- sare si piper dupa gust



Mai intai si mai intai avem nevoie de avocado bine copt, care e moale cand il apasam usor. Daca va intra degetul cu totul in el cand apasati...e stricat, sa fim bine intelesi  Dar cum o sa gasiti rar, dar foarte rar avocado copt in magazine, aflati ca el se coace de la sine daca il punem pur si simplu pe blatul de bucatarie si il lasam cam o saptamana. Daca nu aveti vreme o saptamana pana se coace, puteti sa il puneti intr-o punga de hartie, inchisa la culoare, asa grabim timpul de coacere si e gata copt in 1-2-maxim 3 zile . Cand e copt, cu ajutorul lui bunu Dumnezo, e momentul sa il taiem de jur imprejur, sa dam un cutit samburelui, care va iesi foarte usor si apoi scoatem miezul cu lingurita. Nimic mai simplu. La capitolul "cum maruntim avocado?" avem mai multe optiuni: fie il dati prin bledar, daca va place un guacamole foarte fin (dar varianta asta, sincera sa fiu, mie nu imi place DELOC) fie il pisam cu furculita sau cu instrumental pentru facut piure de cartofi, asa cum am facut eu. Daca instrumental asta are un nume, spuneti-mi-l si mie  Dupa ce avocado e maruntit, taiem ceapa marunt, rosiile marunt, ardeiul iute

ghiciti cum?...marunt!  Taiem coriandrul si mai marunt, usturoiul il dam pe razatoare sau prin presa de usturoi si amestecam toate ingredientele. Musai sa punem sucul de lamaie pentru ca avocado, o data curatat, se oxideaza foarte repede!



Puteti sa il mancati asa cum e...nu de alta, dar e foarte bun, ca nu degeaba i se spune HOLY Guacamole, dar daca insitatti voi musai musai, puteti sa il serviti cu nachos sau cu tortillas pe post de dip sau in orice alta combinatie, pe post de aperitiv. Ca unde punem o salata de vinete pe masa, merge sa punem si un guacamole, pe cuvântul meu de Teo! V-am pupat maxim!







Sursa: www.teoskitchen.ro

Bea Dimineata pe Stomacul Gol Aceasta Bautura si Te Vei Alege cu o Viata Lunga si Plina de Sanatate

Aceasta bautura este plina de sanatate. Produsul obtinut din ingredientele de mai jos, poate fi baut pe tot parcursul unei zile, insa dimineata, dupa ce organismul vine dupa o detoxifiere naturala facuta in timpul somnului, beneficiile acestei bauturi cresc si vor avea un impact mult mai mare asupra organismului.

Intotdeauna consumati acest tip de bauturi imediat dupa ce le-

ati preparat.

Ingrediente necesare:

- 2 cm de radacina de ghimbir
- 4 morcovi
- 3 mere
- Sucul obtinut dintr-o CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

15 Fantastic And Very Useful Tips Using Baking Soda That You Must to Know

There are a lot of reasons why you must know this tips of using baking soda but we will give you just a few that we think are important and will make you to read the whole post and to start implement this tips in your life immediately when you read it. The reasons that we want to give you are that this is cheapest way, it is environmentally safe and it is easy to Do it at home conditions.

Yes dear the most easiest way but very very useful. When i first read this tips i said to my self that the best way was in front of my eyes but i have never noticed it. Many thanks to the internet so that it is easy to learn and to get always new and clever ideas. Check the tips below and enjoy!

What all can we do with Baking Soda for Cleaning

Handwash Dishes and Pots & Pans



source

Clean the Oven



S O U

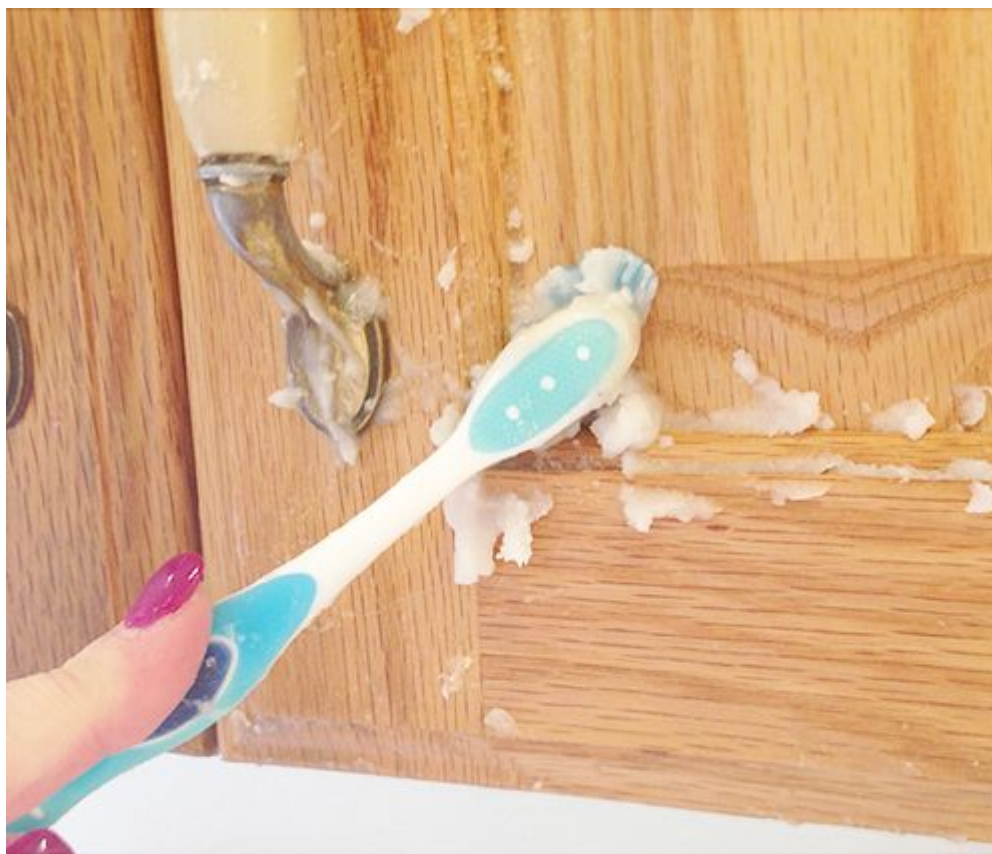
rce

Best Methods for Cleaning Grout Between Tiles



source

Clean Furniture



source

Magical carpet cleaner



source

Shower Head De-Clogger



source

Clean Dreaded Toilet with Baking Soda



source

What all can we do with Baking Soda for Personal Care

Use for acne



source

Freshen Your Mouth



Do Salt & Baking Soda Mouthwash To Freshen Your Breath

so

urce

Teeth Whitening



source

Help Your Hair

BREAKUP *with your* BUILD UP



DIY



source

Clean Brushes and Combs



source

Pamper Your Feet With Baking Soda



source

Use Baking Soda to Cleanse Your Face



source

Mix Baking Soda and Water For a Cheap, Effective DIY Vegetable Scrub



source



e source

Sursa: worldinsidepictures.com

Cel mai bun baiț pentru friptura de miel

Pentru majoritatea românilor, dacă spui masă de Paști, spui obligatoriu friptură de miel. Înainte de a întâlni cuptorul, carnea de miel trebuie musai să se răcorească în baiț (sau marinată, cum se mai spune în unele locuri). Iată rețeta:

Ingrediente

- Vin alb
- Ulei de măsline
- Usturoi (de preferat verde)
- Menta
- Cimbru
- Un pic de busuioc
- Foi de dafin
- Piper
- Boia dulce
- Sare

Mod de preparare

1. Usturoiul se toacă în bucăți de aprox. 0,5 cm.
2. Menta și busuiocul se toacă mai mărunt.
3. Toate ingredientele se adaugă în vin, amestecându-se pentru omogenizare.
4. Sarea și piperul se adaugă după gust.

Cum se pregătește carnea pentru friptură.

1. Cantitatea de baiț (marinată) trebuie să fie suficientă pentru îmbăierea cărnii.
2. Se așează carnea într-un vas, de preferință mai întins (vasele yena sunt excelente).
3. Se toarnă baițul peste carne și se trage deasupra o

folie de plastic, de aluminiu ori se etanșeizează cu un capac pentru a sigila vasul și a forța aromele să se fixeze în carne.

4. Vasul cu carne se pune la frigider.
5. Ideal e atunci când carnea este pusă în baiț cu o zi înainte de a fi dată la cuptor. Astfel, aveți timp să întorceți carnea cu câteva ore înainte de a fi dată în cuptor, pentru a fi pătrunsă cât mai bine de baiț.
6. Dacă nu aveți timpul necesar, lăsați carnea în baiț măcar 2-3 ore.

Sursa: www.paradisverde.ro

9 Alimente care te fac sa te simti mai fericit

Daca stresul a devenit una din principalele probleme ale omenirii nu omiteti un alt factor important pentru starea ta de spirit si anume alimentatia.

„In fiecare zi cele mai mici alegeri pot face o diferenta reala in imbunatatirea mentala si emotionala, stabilizarea starii de spirit si imbunatatirea puterii de concentrare”, spune Dr. Drew Ramsey, autor al The Happiness Diet.

Pentru stimularea starii de spirit intr-un mod natural va vom prezenta 9 alimente.

1. Ulei din seminte de in

Uleiul CITESTE IN CONTINUARE

Cum se face friptura de miel (varianta 2)

Iată cum se pregătește delicioasa friptură de miel:

1. Carnea de miel, bine odihnită în baiț, se așază într-o tavă cu pereții mai înalți.
2. E indicat ca bucățile de carne să nu fie prea groase, iar bucățile să aibă mărime uniformă.
3. Se toarnă tot baițul în tavă și se amestecă pentru uniformizare.
4. Se mai pot adăuga, după preferință și pentru efect vizual, usturoi tocat și frunze de mentă verde.
5. Se setează temperatura cuptorului la 160-180°C, iar când s-a încălzit se pune tava.
6. După o oră, carnea se stropește cu vin alb.
7. În 1,45 – 2 ore friptura va fi gata.
8. Friptura de miel poate fi pregătită și la o temperatură mai mare, de 200-225°C, fiind gata în aproximativ o oră și jumătate.
9. Totuși, pregătirea la o temperatură mai redusă se crede a fi mai sănătoasă, reducând apariția acrilamidei.

Recomandări

1. Dacă veți servi friptura de miel de Paști, după ce ați ținut postul, mâncați cu moderație.
2. În niciun caz nu trebuie să mâncați până la starea de sațietate.

3. Pentru a stimula digestia, serviți și un pahar de vin alb.
4. Beți multă apă și faceți mișcare după masă, după vârstă, posibilități și stare de spirit.

Sursa: www.paradisverde.ro

Mai puteti citi si: Cum se face friptura de miel la cuptor

