

## Mala alga za veliku dijetu

*Prirodni biljni žele agar-agar ekstrakt je male morske alge Gelidium. Učinkovit je pri mršavljenju, jer nema mirisa ni okusa, a obiluje vlaknima koja ubrzavaju metabolizam, sprječavaju glad i eliminiraju dio kalorija*

Agar-agar je prah koji se dobiva ekstrakcijom i sušenjem sluzaste tvari, koja nastaje preradom morske alge Gelidium (zapravo morske trave). Na tržištu se pojavljuje u obliku suhog praška bijele do svijetlo žute boje. Boja ovisi o stupnju čistoće, a i cijena također. Agar se koristi kao dodatak hranjivim podlogama na kojima se u sterilnim uvjetima uzgajaju biljne ili bakterijske kulture.

Agar ujedno zadržava vlagu, odnosno kada se pomiješa s vodom dobiva se mekani gel. Agar-agar prodaje se u obliku bijelog praha, bezbojnog, bez mirisa i okusa, u vrećicama pakiranim od 1 do 2 g ili u posudi od nekoliko desetaka ili čak stotinjak grama. Agar-agar ne mijenja prirodni sastav niti jedne namirnice u koju ga se umiješa.

### Dvotjedna kura mršavljenja uz agar-agar

Agar-agar dijeta traje 15 dana, a izabire se samo jedan program od 3 postojeća:

**Program 1:** agar-agar „magično“ piće kao stvoreno je za one koje si ne žele dati puno truda pa su spremni istresti samo jednu vrećicu s prahom u šalicu čaja ili u neki drugi topli napitak. Najvažnije je napitak popiti prije obroka. Taj je program zaista najjednostavniji, čak i za one najljepije.

**Program 2:** agar-agar u kuhinji, kao dodatak jelima, za žene sladokusce koje vole kuhati. Odnosi se na uravnoteženu prehranu koja obuhvaća barem jedno jelo na dan na bazi agar-agara.

**Program 3:** agar-agar za vraćanje kondicije, za one koje žele zaista pravu kuru ne samo za mršavljenje, već i za dobru formu. Uravnoteženi jelovnici na bazi agar-agara moraju biti nadopunjeni svakodnevnim programom fizičke aktivnosti. Kuhajte sve što i inače jedete, ali dodajte žličicu agara.

### Prednosti

Ako se agar-agar koristi u kuhanju kao želatina, sastoji se od 80% vlakana. Ta vlakna

sprječavaju glad, kontroliraju i eliminiraju dio kalorija (masnoće, šećer), a da i ne govorimo koliko vlakna agar-agara sudjeluju u zaštiti od srčanih problema i dijabetesa. Program mršavljenja pomoću njega lako se prilagođava potrebama, mogućnostima i željama svake žene ili muškarca pojedinačno, što je ostvarivo upravo zahvaljujući individualiziranom programu.

Agar-agar možete kupiti u trgovinama zdrave hrane.