Инстаграм Prosto.granola

17/12/2018

В предыдущем посте я писала, что вредно для иммунитета делать большие перерывы между едой. Сама я тщательно слежу за питанием ☝ Ем 5 раз в день и считаю БЖУ ✍️ Утром два завтрака – первый белковый, второй углеводный. Выручает, конечно, моя любимая гранола❤ На обед что-то более сытное, на полдник салат или что-то лёгкое, ужин полностью белковый. Последний приём пищи стараюсь делать за 3-4 часа до сна и чаще всего у меня это творог.

Точно знаю, что правильное питание помогает чувствовать себя лучше и выглядеть соответственно тоже💁♀

А вы следите за питанием? Считаете БЖУ? Сколько приёмов пищи у вас обычно?

18/12/2018

Девочки, у вас бывает такое настроение – хочу сама не знаю чего? 😂 У меня как раз сегодня такое. С самого утра и никак не проходит 😁 А отдуваться приходится моей граноле.

Я решила сделать рестайлинг упаковки, то есть полностью поменять дизайн. Когда я придумывала тот вариант, что вы видите сейчас, то вдохновлялась совершенно другими вещами. Цвет фуксии казался мне (и всему миру) самым модным и оригинальным, шрифт стильным, а цветочек напоминал о лете, солнце и природе. Конечно, всё это есть и сейчас, просто мы с гранолой уже выросли и двигаемся дальше. Нас уже узнают на ярмарках, появились постоянные клиенты и те, кому она очень нравится. Поэтому хочу посоветоваться с вами! Быть или не быть? Нравится вам такой дизайн или просится что-то другое? А если да, то что? Есть идеи?

19/12/2018

Prosto.granola – это вам не просто гранола. Когда я увлеклась темой здорового питания и открыла для себя этот продукт, то перепробовала множество разных вариантов, как приготовленных в домашних условиях, так и магазинных. Потом пришла мысль сделать её самой, накормила семью и всем очень понравилось. Я начала колдовать с рецептами, пробовала разные добавки, специи, пропорции. Получалось всё лучше. И когда знакомые стали говорить, что это самая вкусная гранола, которую они пробовали в своей жизни, я решила – пора. Так появилась Prosto.granola. Сейчас у меня маленькое домашнее производство, постоянные клиенты и, без преувеличения, самая вкусная гранола!

В чём мой секрет? Их несколько:

* Только качественные продукты, которые я отбираю для гранолы.
* Всё делаю вручную, а поскольку я страшная перфекционистка, получается долго, но хорошо.
* Изобретаю разные вкусы, чтобы сделать Prosto.granola интереснее.
* Добавляю смесь специй, подобранных на практике методом многочисленных проб и ошибок.
* И есть ещё один секретный компонент, который отличает Prosto.granola от других. Но его я никому не скажу)

А вы уже много разных гранол перепробовали? Есть фавориты или они «все на один вкус»?

20.12.2018

Сегодня хочу рассказать о том, что такое гранола. Среди нас наверняка есть те, кто ещё не знаком с этим волшебным продуктом.

Гранолу впервые сделал в США доктор Джексон, основываясь на принципах диетического питания модного в то время священника. Гранола не сразу нашла своих почитателей, но в итоге всё же стала очень популярна в США. Сейчас её знают как идеальный снэк, а также как альтернативу трайал-миксу (завтраку туриста) и мюсли.

Вообще говоря, гранола – это смесь овсяных хлопьев, мёда, орехов и сухофруктов, запечённая до хрустящего состояния. При приготовлении её всё время перемешивают, чтобы добиться рассыпчатой консистенции, похожей на готовые сухие завтраки. Готовая гранола получается сладковатой и очень вкусной, она хорошо сочетается с йогуртом, мёдом, клубникой, бананами, молоком и кефиром. А ещё её можно использовать в качестве топпинга в различных десертах.

Гранола очень питательна, содержит много витаминов (A, бета-каротин, E, K, C, B1, B2, B3, PP, B4, B5, B6 и B9), а также макро- и микроэлементы. Это идеальный вариант завтрака или перекуса, полезный для здоровья.

А вы уже пробовали гранолу? Понравилась?

22.12.2018

Новый год близко, вы уже чувствуете волшебство в воздухе?

Пора подарков начинается.. Мы тоже хотим внести нашу небольшую лепту! Все праздники, С 22 декабря по 7 января включительно, скида при покупке любого количества prosto.granola целых 30%!!! Маленькая упаковка 200 гр обойдётся вам в 182 рубля вместо 260 рублей, а 350 гр в 294 рубля вместо 420 рублей. Торопитесь запастись гранолой на год и подарить друзьям и близким. Акция продлится только до 7 января включительно! Prosto.granola и я, Дина, желаем вам счастливых празников!

Рецепт 22.12.2018

Рецепт десерта «Чёрный Лес» с гранолой – быстрый, яркий и сочный зимний десерт для всех любителей сладкого.

Вам понадобятся:

* Греческий йогурт 300 г
* Замороженная вишня 350 г
* Гранола 100 г
* Красное сухое вино 5 мл
* Коричневый сахар 2 столовые ложки

Как приготовить:

1. Замороженную вишню лучше разморозить на верхней полке холодильника.

2. На сковороду высыпать вишню вместе с жидкостью из пакета и добавить 2 столовых ложки сахара.

3. Довести до состояния, когда вода из под соуса закипит, и влить вино. Тушить около 5-10 минут на медленном огне чтобы алкоголь выпарился, но не пересушить.

4. В посуду для десерта выложить слоями йогурт, на него теплую вишню и гранолу. Все слои повторить.

5. Подавать сразу пока вишня еще теплая.

23.12.2018

Как ваше настроение, праздничное? Спешим напомнить, что у нас проходит акция -30% на prosto.granola. Она продлится до 7 января. Кстати, гранола может стать отличным подарком или небольшим презентом для близких или знакомых! А чтобы дарить было интереснее и приятнее, предлагаем сделать подарочную упаковку своими руками. Такая баночка идеально подойдёт для хранения гранолы и украсит интерьер.

Вам понадобятся:

* Стеклянная баночка
* Клей ПВА
* Рогожка или другая ткань для декора
* Бечёвка
* Сушёные ягодки, веточки или искусственные аналоги
* Искусственный снег в балончике

Как сделать:

Отмерьте нужное количество рогожки, приложив к баночке. Отрежьте больше по ширине примерно на 2 см и проклейте в этом месте, чтобы рогожка держалась на баночке. Перевяжите бечёвкой баночку сверху и снизу. Возьмите ягодки, еловую веточку и распылите на них искусственный снег из баллончика. Соберите в композицию, свяжите её бечёвкой и прикрепите к баночке. Если хотите использовать баночку долго, пользуйтесь искусственным декором – в магазинах продаётся много разных веточек и композиций.

Такая баночка с гранолой станет идеальным, красивым и полезным презентом на Новый год. А вы любите делать подарки своими руками или предпочитаете покупать готовые?

24.12.2012

А вы знаете, что гранола – это не только вкусно, но и очень полезно? У гранолы высокая энергетическая ценность, она содержит витамины, макро- и микроэлементы, а также полезные жиры и ненасыщенные жирные кислоты.

Мы собрали для вас список из 10 полезных свойств гранолы:

1. Гранола высококалорийна и способствует быстрому насыщению.
2. Если употреблять гранолу в меру, то это поможет наладить работу ЖКТ, поскольку продукт содержит большое количество пищевых волокон, клетчатки.
3. Гранола служит источником полезных жиров, которые содержатся в орехах и семечках, а также ненасыщенных жирных кислот.
4. Поможет быстро утолить голод.
5. После утомительных физических или интеллектуальных нагрузок перекус таким продуктом помогает быстро восстановить растраченную энергию.
6. Избавит от запоров и процессов брожения в кишечнике.
7. Способствует снижению уровня холестерина.
8. Укрепляет иммунную систему.
9. Защищает от появления болезней сердечнососудистой системы.
10. Экономит время и повышает настроение.

25.12.2018

Мы готовим для вас что-то особенное! И уже готовы раскрыть секрет, что это будет. Тад-дам – вас ждёт новый вкус нашей prosto.granola под кодовым названием «клюква и банан». В состав войдут: овсяные и ячменные хлопья, вяленая клюква, банан, кешью, миндаль, тыквенные семечки, черемуховая мука, мёд, кокосовое масло, яблочное пюре, клюквенный сок, специи и пряности. Заинтригованы? И правильно! Вкус обещает получиться зимним, насыщенным и очень необычным! Таким, чтобы вы сказали «у-у-ух, вот это да, как же вкусно!» и побежали угощать знакомых и родных. Новинку уже можно заказывать в Директе или по ссылке в описании профиля. А вот со вкусом «цитрус и шоколад» мы прощаемся, но скоро будет новый вкус с шоколадом!

26.12.2018

В честь наступающих праздников мы решили провести тёплый и добрый розыгрыш. Упаковка prosto.granola достанется вашему самому близкому человеку. В комментариях под постом отметьте дорогого вам человека. Пусть он знает, как вы его любите. 30 декабря мы случайным образом выберем одного победителя, который получит упаковку самой вкусной гранолы! Пора подарков начинается ☺

27.12.2018

Времени до Нового года осталось совсем ничего. Надеемся, вы всё успели и ничего не забыли. Предлагаем вам пройтись по небольшому чек-листу, чтобы быть на 100% уверенным в этом.

Чек-лист дел к Новому году от @prosto.granola:

* Закончить проекты и закрыть все дела на работе
* Нарядить ёлку и создать дома праздничную атмосферу
* Купить подарки близким и друзьям, не забыть про себя
* Выбрать небольшие презенты знакомым и коллегам по работе
* Спланировать новогоднюю ночь
* Составить список продуктов, если отмечаете дома, или купить билеты на мероприятие, если отправляетесь на вечеринку
* Продумать свой новогодний лук
* Запастись петардами, фейерверками, бенгальскими огнями и прочей новогодней атрибутикой
* Проникнуться праздничной атмосферой, прогулявшись по центру

Если вдруг не все подарки выбраны, prosto.granola с радостью придёт на помощь. Универсальный подарок для мужчин, женщин, детей и пожилых людей, очень вкусный и не менее полезный – гранола это настоящая палочка-выручалочка, если не знаете, что подарить. Она также может стать прекрасным дополнением к основному тематическому подарку или приятным небольшим презентом для коллег по работе. Согласитесь, вкусный и полезный подарок – это всегда приятно!

А вы уже сделали все дела из нашего предпраздничного чек-листа? Готовы к Новому году?

28.12.2018

Сегодня мы расскажем о том, как доставляется prosto.granola.

Если вы находитесь в СПб, то можно выбрать один из двух вариантов:

* Курьером на адрес. Стоимость 150-200 рублей, в зависимости от веса посылки. Петергоф, Стрельна, Ломоносов доставка на адрес стоит 150 рублей. Другие пригороды СПб 350 рублей.
* Есть самовывоз из пунктов выдачи заказов – это бесплатно. Адреса можно посмотреть в соответствующем разделе актуального.

В другие города России prosto.granola отправляется курьерскими службами – Боксберри, СДЭК или Почтой России. Первые две быстрее (несколько дней) и дешевле. Доставка обойдётся вам примерно в 100-500 рублей, в зависимости от веса и расстояния.

Prosto.granola аккуратно упаковывается в картонную коробочку, так что получите вы её в целости и сохранности. Заказать можно, написав в Директ или по ссылке в описании профиля. Мы доставляем по всей России, срок годности у гранолы большой (4 месяца), так что можете не бояться и смело заказывать из других городов. Вкусная и полезная prosto.granola ждёт вас!

29.12.2018

Привет! Как вы, готовы встречать 2019 год? Где будете отмечать?

Мы будем праздновать сначала с семьей и родственниками, а потом поздним вечером устроим вечеринку с друзьями. Обычно я ничего не успеваю к Новому году, а в этот раз всё как-то спокойно проходит, без суеты, и при этом все дела сделаны, подарки подготовлены, даже есть немного времени подвести итоги уходящего 2018.

В этом году у меня произошли некоторые значимые события. Не могу сказать, что всё было гладко, особенно к концу года, но сейчас всё вроде бы начинает стабилизироваться и это хорошо. В целом настрой очень позитивный, уверена, что 2019 станет для всех нас счастливым и удачным годом! Вот так вот, что-то такое наговорила, но по сути ничего не сказала :grin: прям как наши политики :joy:

Расскажите, как у вас настроение? Готовы встречать 2019? Как будете отмечать?

30.12.2018

Для тех, кто всё делает в последний момент и ничего не успевает, мы приготовили быстрый и лёгкий десерт к праздничному новогоднему столу! Ловите ☺

Замороженный йогурт с фруктами и ягодами

Энергетическая ценность на порцию:

72 ккал

Белки 2,2 грамм

Жиры 2,3 грамм

Углеводы 10,1 грамм

Для приготовления 6 порций вам понадобятся:

Свежие ягоды 1 стакан

Гранола 6 столовых ложек

Греческий йогурт 6,5 столовые ложки

Как приготовить:

1. Смешайте гранолу с йогуртом и положите на дно емкости (противень или формочки для маффинов), которую будете использовать для замораживания.

2. Нарежьте фрукты и крупные ягоды на маленькие ломтики. Украсьте ими смесь из йогурта и гранолы. Заморозьте на 4-5 часов в холодильнике. Готово!

31.12.2018

С Новым годом, дорогие!!! Ураааа!!! Свершилось!!!!

Я желаю вам огромного счастья, здоровья, любви, тепла и добра! Пусть в Новом году исполнятся ваши мечты, пусть рядом будут самые близкие и любимые люди, пусть ощущение праздника не покидает вас на протяжении всего года! Покоряйте новые вершины, радуйтесь каждому дню, дарите добро и тепло тем, кто в этом нуждается. Следите за собой, развивайтесь и помогайте развиваться другим! Совершайте безумные поступки и будьте искренни с собой, любите себя и отпускайте всё в небо, добро обязательно к вам вернётся. Желаю вам счастливого 2019-го! Люблю вас и обнимаю, ваша Дина.

02.01.2018

С первым днём Нового года! Как ваш Новый год, надеюсь, волшебно?

Признавайтесь, вкусно было, сколько лишних калорий наели? Собираетесь сбрасывать? В праздник можно себе позволить, не ругайте себя, а лучше принимайтесь за работу и восстанавливайте форму! Правильное питание и физические нагрузки вам в помощь. Вы всё знаете лучше меня, так что не буду вас учить. В качестве завтрака или перекуса можете выбрать для своего ежедневного меню гранолу - это великолепный источник «медленных» углеводов, пищевых волокон, витаминов, микроэлементов. Для полноценного завтрака или перекуса вполне достаточно 100 г гранолы, это около 450 кКал, количество белков, жиров и углеводом зависит от вида. Посмотреть точные цифры можно в актуальном, а заказать можно в директе или по ссылке в описании профиля. Доставим как раз во время к посленовогоднему марафону похудения.

03.01.2018

Мне кажется, гранола должна быть в каждом доме. Это настоящая палочка-выручалочка для любого человека. Вкусный, сытный, полезный продукт, который не нужно готовить! Идеально для завтрака или перекуса в любое время суток. Насыпал гранолы, добавил йогурт, бананы и другие фрукты или ягоды – и вкуснейшее лакомство готово! Питательно, полезно, а главное – очень вкусно! Я именно так и делаю, поскольку стараюсь придерживаться правильного питания.

Это прекрасная альтернатива утренним кашам и вредным десертам, источник медленных углеводов, клетчатки, витаминов и микроэлементов. К тому же она очень вкусная, не знаю ни одного человека, кому бы не понравился вкус нашей гранолы. Рецептов блюд с этим продуктом очень много, можете посмотреть в нашем инстаграме или найти в интернете. Пара упаковок гранолы поможет разнообразить рацион и решить проблемы с меню на неделю. Причём не только для вас, но и для всей семьи, дети её по-настоящему обожают. На prosto.granola сейчас скидки, так что спешите запастись ей на будущее, вкусы и цены смотрите в актуальном.

А вы уже пробовали гранолу? Понравилась?

04.01.2018

Гранолу можно приготовить в домашних условиях. Конечно, это самый простой вариант, который будет отличаться по вкусу от prosto.granola. Но для знакомства с продуктом такой вариант тоже подойдёт.

Гранола классическая  
  
Состав:  
2 стакана овсяных хлопьев  
1/3 столовой ложки любых рубленых орехов  
1/3 столовой ложки семечек  
1/3 столовой ложки изюма  
горсть сушёной клюквы или вишни  
1/4 чайной ложки соли  
1/4 столовой ложки мёда или кленового сиропа  
1/2 чайной ложки корицы  
3 столовых ложки растительного масла  
1 столовая ложка воды  
2 столовых ложки сахара  
  
Как приготовить:  
Духовку разогреть до 130-140 градусов. Смешать в миске хлопья, сахар, соль, орехи. На слабом огне нагреть мёд, воду, корицу, растительное масло, чтобы всё смешалось до однородности. Вылить в сухие ингредиенты и хорошо перемешать. Смазать противень маслом или застелить пергаментной бумагой, равномерно распределить всю массу по противню. Запекать полчаса, время от времени (приблизительно каждые 10 минут) перемешивая ложкой, затем достать из духовки, добавить сухофрукты и запекать ещё 10-15 минут до золотистого цвета. Остудить и убрать в банку с плотной крышкой.  
Подавать с молоком. Гранола получается хрустящей... a_vkusno

А если вы хотите получить сразу самое лучшее и не тратить время на приготовление – можно написать нам. И уже через пару дней наслаждаться вкусом prosto.granola.

05.01.2018

Хотим напомнить вам, что наша акция -30% на весь ассортимент prosto.granola продлится до 7 января включительно! Вы можете приобрести любые вкусы гранолы в неограниченном количестве. Маленькая упаковка 200 гр обойдётся вам в 182 рубля вместо 260 рублей, а 350 гр в 294 рубля вместо 420 рублей. Срок хранения prosto.granola 4 месяца, поэтому смело можно покупать про запас. Будьте уверены, что ваши близкие и друзья тоже будут рады такому подарку. Только до 7 января скидка 30% на самую вкусную гранолу!

А ещё у нас маленькое событие – наша prosto.granola сменила свой наряд. У нас новая этикетка, более свежая и жизнерадостная. Поделитесь в комментариях своим впечатлением, пожалуйста.

06.01.2018

Продолжаем отдыхать и наслаждаться жизнью. Посмотрите видео с prosto.granola – это не только вкусный и полезный продукт, но и отличный способ релакса. Только представьте, как утром насыпаете хрустящую гранолу, заливаете тёплым свежим молоком, перемешиваете с сочнейшими фруктами под бодрую музыку. Заряд бодрости на весь день гарантирован!

07.01.2018

Дорогие мои, поздравляю с Рождеством! Желаю тепла и уюта, здоровья вашим близким людям, счастья и добра! Пусть любовь согревает ваши сердца в самую холодную погоду! Дарите радость и отличное настроение всем вокруг и тогда, как в детской песенке, от улыбки станет всем светлей. Настраивайтесь на добро и оно к вам обязательно вернётся! Удачи и пусть ангелы освещают ваш путь.

Светлого Рождества вам,

Ваша Дина

08.01.2018

Праздники закончились и самое время начать приводить себя в форму. Признавайтесь, сколько лишних килограммов наели? Я лично даже рада, что салатики с тортиками уже неактуальны и можно снова вернуться к правильному питанию. Думаю, вы со мной согласитесь, что это дело привычки, так же, как и занятия спортом. У меня организм уже сам просит спорта и здоровой еды. Сегодня сходила на тренировку и завтракала любимой гранолой.

Мне повезло, я достаточно быстро прихожу в форму. Знаю, что многие усердно работают, чтобы сбросить лишние килограммы. Мой секрет – правильное питание и физические нагрузки. Обязательно зал, прогулки подольше и тщательно подобранный рацион. А как вы худеете? Быстро возвращаете форму или каждый сброшенный килограмм даётся с трудом?

10.01.2018

Правильное питание – основа здорового образа жизни. А здоровье сразу поднимает качество уровня жизни на новую высоту. Так что, если выбирать между ленью и перспективами, я выбираю последние. А вы? Тем более, что никаких особых жертв приносить не нужно. Всё в рамках разумного.

Я обычно продумываю примерное меню на неделю. Сейчас есть специальные приложения, в которых можно выбрать меню исходя из нормы калорий и оно само выгрузит вам продукты в удобный список для покупок. Например, EasyMenu.

Другое маст хэв приложение - FatSecret . Оно считает калории, белки, жиры и углеводы, макроэлементы и питательные вещества, которые вы получили за день. Потом создаётся удобный отчёт за неделю и можно посмотреть, в чём вы не добираете и скорректировать свой дневной рацион.

Гранолу лучше включать в качестве завтрака или перекуса. В ней содержится большое количество клетчатки, витаминов, макро- и микроэлементов. Идеально для пп.

11.01.2018

С какими фруктами можно есть гранолу? С любыми!

В составе prosto.granola уже есть клюква, банан, вишня, кокос, клубника и ананас, зависит от вкуса, который выбираете. Но свежие фрукты можно и нужно добавлять! Мы составили хит-лист полезных сезонных фруктов, которые легко найти в ближайшем супермаркете. Ловите

Яблоко – это кладезь полезных веществ. В составе есть каротин, пектин, фолиевая и органические кислоты, витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К, микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, молибден, никель, бор, ванадий, марганец.

Банан – тоже молодец. Источник таких элементов, как кальций, фосфор, магний, витамины группы B — в частности, B1 и B2, бета-каротин, витамины группы PP, аскорбиновая кислота.

Мандарин – как и все цитрусовые, богат витамином С. Также в нём содержатся витамины группы B (1, 2, 3, 5, 6, 9), калий, кальций, железо, магний, фосфор, натрий.

Добавляйте фрукты в гранолу и заряжайтесь энергией и витаминами! Бодрого вам дня!

12.01.2018

Как мы готовим нашу prosto.granola?

1. Я отбираю только самые качественные продукты сама, ищу для вас лучших поставщиков. Качество продуктов очень важно для конечного результата!
2. Вручную смешиваю в нужных пропорциях продукты, добавляю различные ингредиенты, всё в строгой последовательности. В составе вы можете увидеть овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, орешки, семечки, мёд, яблочное пюре, кокосовое масло и даже черёмуховую муку.
3. У меня есть секретный набор специй и ещё одного натурального компонента, которые делают prosto.granola особенно вкусной. Секрет не раскрою, пока что)
4. Подбираю в качестве добавки ягоды, цукаты и сухофрукты для prosto.granola, чтобы получить необычные, интересные вкусы.
5. Запекаю гранолу, постоянно помешивая.
6. Аккуратно расфасовываю готовую prosto.granola в нашу фирменную упаковку.
7. А дальше уже она отправляется к вам.

Аппетитно звучит? Хотели бы попробовать?