



Érvényesség: 2024. 01. 10–21.

# REÁL

online  
magazin

ÚJ Reál PAKK -  
Élvezd a telet a  
szabadban és  
a szobában!

Lélekmelegítő  
téli levesek



A HÓNAP SZTÁRJA:  
Falusi Margarin

Falusi Margarin 20%  
500 g  
738 Ft/kg

369 Ft

Divatdiéta  
helyett élj  
átgondoltabban!

# Extra online ajánlataink

Érvényesség: 2024. 01. 10–21.



**189 Ft**

Reál Choco-Roll  
33 g



**269 Ft**

Reál Extrudált kenyér Graham,  
Kukorica, Teljes kiőrlésű rozs  
100 g

2690 Ft/kg



**209 Ft**

Reál Májás,  
Majoránás májas  
110 g  
1900 Ft/kg



**129 Ft/10 dkg**

Reál Baromfi párizsi kg  
1290 Ft/kg



**549 Ft**

Loyd gyümölcs tea  
Eper-málna, Erdei gyümölcs,  
Málna-citrom 20x2 g



**449 Ft**

Pölöskei Zero szörp  
Málna, Narancs 1 l

# Itt az év első online magazinja!

Először is BÚÉK minden kedves olvasónknak! 2024-ben is folytatjuk könnyedebb stílusban, extra tartalmakkal, praktikus tippekkel, játékokkal, receptekkel és minden hónapban egy új Reál PAKK-kal, amit megtöltünk ötletekkel. Januárban 6 db, kizárólag itt megjelenő termékajánlattal jelentkezünk, és az új évi fogadalmak időszakában megpróbálunk alternatívát adni a divatdiétákkal szemben. A Reál PAKK-ban pedig megmutatjuk, hogyan lehet élvezni a hideg, téli időszakot is. Reméljük, továbbra is szívesen olvassátok és másoknak is ajánljátok a magazinunkat!



**Divatdiéták helyett átgondolt életmód** Az életmódváltó étrend kialakítása minden évben dobogós helyet foglal el az újevi fogadalmak toplistáján – és tartja a pozíciót a be nem tartott, január közepén feladott kategóriájában is. Minden változás akkor lehet tartós, ha fokozatosan vezetjük be az életünkbe. Nem azonnal kell lemondania teljesen a fehér kenyérről vagy a disznóhúsról, hanem célszerű fokozatosan csökkenteni az étrendünkben ezeket, és növelni az egészségesebb ételek arányát. Ha ehhez ráadásul Reál saját márkás termékeket használunk, akkor még a pénztárcánk is megköszöni! Hogy könnyebb legyen ez az első pillantásra nehéznek tűnő folyamat, íme, néhány hasznos tanács!

## 1. Alapelv: rostban gazdag táplálkozás

Az egyik alapszabály, hogy fogyasszunk több rostot. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a megfelelő mennyiségű rostbevitel minden életkorban nélkülözhetetlen az egészség megőrzése szempontjából, hiszen szerepet játszik a **bélflóra épségének**, egyensúlyának megőrzésében.

**Új köretek:** érdemes kipróbálni a barna rizst, a hajdinát, kölest, de akár a teljes kiőrlésű vagy durumtésztaakat is. Legyen az étrend minél változatosabb!

**Zöldségek köretként:** azzal is átgondoltabbá tehetjük az étkezéseinket, ha a köret felét valamilyen zöldségféle teszi ki. Ez lehet a friss salátáktól, a rakott, sült, párolt zöldségeken át a savanyúságokig bármi.

**Rakottan, rostosan:** a rakott, töltött ételeket a hagyományos rizs helyett készíthetjük barna rizzsel vagy zabpehellyel. A rántott ételek bundájába is keverhetünk egy kis zabpelyhet.

**Rostos desszertek:** a krémes sütemények helyett válasszunk gyümölcsös desszerteket. Próbáljunk ki olyan különleges süteményeket is, amelyek tésztája zöldségeket is tartalmaz. Ilyen például a répatorta, a céklás brownie vagy a sütőtökös pite.

**Folyadék:** ha már sikerült ezeket a rostos ételeket beilleszteni a mindennapi táplálkozásba, ne feledkezzünk meg az elegendő folyadékfogyasztásról sem, az elsődleges folyadékforrás pedig mindig a víz legyen!



**TIPP:** Egyes zöldségek és gyümölcsök (pl. alma, körte, paradicsom, cukkini) a héj eltávolítása nélkül is fogyaszthatók. Ne hámozd meg őket, így több rosthoz juthatsz!

**TIPP:** a Reál PAKK-ban megtalálható tápláló, laktató levesek elfogyasztásával akár egy teljes étkezést is kiválthatsz, és azért is teszel, hogy megtartsd a súlyodat.



**TIPP:** Térlepő azt javasolja, hogy mivel a Reál üzletek olyan közel vannak, hogy nem kell autóra ülni a vásárláshoz, érdemes kerékpárral menni, vagy sétálni egyet, így a napi mozgást is kipipálhatod.



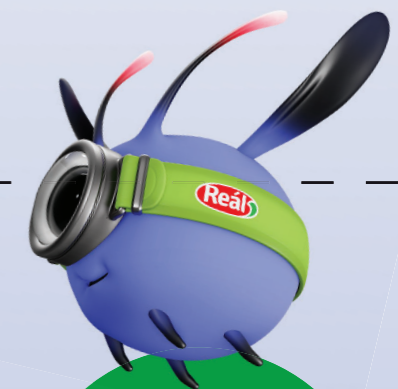
## 2. Alapelv: kisebb mennyiség gyakrabban!

Ha túl kevésszer eszünk naponta, akkor egyrészt túl sok időt töltünk étkezés nélkül, másrészt a kevés étkezés miatt túl nagy adagokat fogunk magunkhoz venni – ezzel pedig megterheljük a szervezetünket. Érdemes tehát legalább 4-5 étkezésre osztani a napunkat, és kisebb mennyiségeket enni egyszerre. Az átállás először talán nehéz lesz, de néhány hét alatt teljesen hozzászokik a szervezet, és egyáltalán nem leszünk éhesek a kisebb adagok miatt.

## 2. Alapelv: mozgás, mozgás, mozgás!

Az átgondolt életmód fontos eleme a mozgás is. De ettől sem kell megijedni, nem versenysportról van szó. A rendszeres mozgáshoz tartozik az is, ha a lift helyett a lépcsőt használunk, vagy nem várunk ülve 10 percet a következő buszra, hanem elindulunk gyalog. 10 perc alatt kényelmesen meg tudunk tenni 1-2 buszmegállónyi távolságot, és máris sétáltunk egy jót a szabadban. Ha pedig autó helyett inkább biciklire pattanunk a boltba vagy a munkahelyünkre menet, akkor ez már rendszeres testmozgásnak is megfelel.

Remek program, ha egy téli hétvégén elmegyünk a családdal vagy a barátokkal egy nagyobb sétára vagy kisebb túrára. Nem kell messzire menni, csak gyalogoljunk, és érezzük jól magunkat a friss levegőn egymás társaságában. A gyaloglás jót fog tenni az izmainknak, az együtt töltött órák és a beszélgetések pedig a lelkünknek.



**TIPP:** Radar tudja, hogy milyen téli szabadterei mozgás esne jól neked, a Reál PAKK-ban szuper ötleteket találsz ehhez.

## 4. Alapelv: a megfelelő pihenés

Az átgondolt életmódnak ez is nagyon fontos része – és nem kerül semmibe. A jó éjszakai alváshoz elengedhetetlen a megfelelően összeállított étkezési rend: „reggelizz, mint egy király, ebédelj, mint egy polgár és vacsorázz, mint egy koldus”! Tehát lefekvés előtt már ne terheljük meg a gyomrunkat, az utolsó étkezés legalább 2-3 órával előtte történjen. Egyértelműen bizonyított, hogy a pihentető alvás elengedhetetlen a hosszú távú egészség szempontjából. Fontos a reggeli ebéd minősége, amikor szinte „kidob az ágy”, és erővel és lendülettel eltelve vágunk neki napi feladatainknak. Ne is elégedjünk meg kevessebbel!

# Új Reál Pakk

Időtöltés a szabadban, játékok a szobában

Igazán nagyszerű érzés télen is kimozdulni. Vegyünk például a gyerekekről, akik havas, esős vagy szeles időben is élvezik a játékot. Adunk néhány ötletet, hogy a tél is jó móka legyen. Ha már besötétedett vagy elfáradtunk a kinti nyüzsgésben, találhatunk olyan elfoglaltságot, amellyel remekül szórakozik majd az egész család.



Élvezd a telet a szabadban és a szobában!

### Építsünk hófalat!

Hőembert építeni szuper, de a hófal megépítése szintén mókás feladat: töltsük meg a vödröket hóval, és a teli vödrökből kiöntött hóból építsünk falat rétegről rétegre. Dekorálhatjuk égősorokkal, ami a kertben vagy a bejárati ajtó előtt igazi téli, ünnepi hangulatot kelt. A tetejét bárpultként is használhatjuk, amelyen a forrált boros vagy a gyermekek számára készített forró karamellás tejes bögréket letehetjük.

### Fagyasszunk díszeket!

Ha homokozni nem lehet, attól még nem kell eltenni a homokozó szettet, hiszen azzal is szuper hősütiket lehet formázni, és ha kellően hideg van, dekoráljuk ki bogyókkal, levelekkel, vagy ami éppen kéznél van, öntsünk rá vizet, másnap pedig már gyönyörködhetünk is a szebbnél szebb jégdíszekben.

### Téli séta

Fedezzük fel a téli táj szépségeit, de ha a család tagjai a sétát egyhangúnak találnák, csináljunk kihívást belőle: az okostelefonokban is található lépésszámláló segítségével egy 2000-3000 (vagy akár több) lépésből álló séta hívhatja ki a család vagy baráti kör tagjait.

**TIPP:** Tudjuk, hogy kinti móka kosszal is jár. Azonban a sárfoltos ruhák egy szempillantás alatt tisztává varázsolhatók a Reál mosókapszulák segítségével!



**TIPP:** „Üzemannag” a kinti mókákhoz: adunk néhány melegengető ötletet, amihez csak egy-két Reál termék kell.

### Karamellás tej:

a cukrot megpirítjuk egy lábosban, felöntjük Falusi tejjel, és addig kevergetjük, amíg össze nem olvadnak. Termoszba töltve még sokáig melegít séta közben.



### Héjában sült krumpli:

a jó minőségű Reál krumplit megmossuk, megvajazzuk és bedobjuk a sütőbe kb 40 percre. Ha jól bebugyoláljuk, még sokáig forró marad a hátizsákban.

### Sült alma:

a Reál ízletes almáiból 8-10 darabot megmosunk, kivágjuk a magházát, és a sütőben 25-30 perc alatt megsütjük. Egy kis cukorral meghintjük, és mehet is a hátizsákba.



### A tél hangjai

A tél szikrázó varázsát a latyakos városban kevésbé, a természetben viszont annál inkább át lehet érezni. Ha tehát megérkezik az első hó, ne halogassuk egy közeli erdő meglátogatását! A kirándulásra ugyanakkor nem árt ilyenkor alaposabban felkészülnünk.

### Nyomolvasás hóban, sárban

Persze hóban az igazi, de a sár is szépen megőrzi az erdei állatok lábnyomát, pláne, ha kicsit meg is fagy. Töltsünk le egy állathatározós alkalmazást, vagy dobjuk a hátizsákba a könyvet, és indulhat a nyomozás.

### Divatbemutató

Hagyjuk, hogy a gyerekek most kivételesen garázdálkodjanak a ruhásszekrényben. Kérjük meg őket, hogy rendezzenek nekünk divatbemutatót a ruháinkból és a lábbelijeinkből. Legalább látni fogjuk, mely darabokat szánjuk ki végérvényesen a gardróbunkból...!

### Dióteke

Helyezzünk a földre egymástól kéthárom centi távolságra tíz diót, bármilyen alakzatban. Ezek lesznek a bábuk, amiket a játékosoknak a saját dióikkal egykét méter távolságból el kell találni. Nem szabad dobni, csak gurítani! Amelyik diót a játékos eltalálja, elveheti és megtarthatja, ezután a következő játékos guríthat. Az lesz a győztes, aki a legtöbb diót gyűjti össze. A diót helyettesíthetjük pingponglabdával is.

### Labirintus

A gyerekek szeretik a kúszósmászós játékokat, amelyekben le lehet győzni a többieket. Fogjunk krepppapírt (vagy fonalat, celluxot stb.), vágjunk belőle csíkokat, majd egy ajtókeret két oldalára rögzítsük őket összevíssza úgy, hogy kihívás legyen a kifüggesztett akadályok között átjutni.

### Meseszöveg

Készítsünk néhány kártyát, amelyeken emberek, állatok vagy tárgyak láthatóak! Keverjük őket össze, és mindenki húzzon kettőt. Ezután találjunk ki egy történetet, amely összekapcsolja a két kártyát! Az első kör után mindenki húz egy újabb kártyát, amivel folytatnia kell a cselekményt. Nem mindig könnyű tovább szöni a mesét, de nagyon jó szórakozás, és fejleszti a gyerekek fantáziáját is.



# Sárgaborsóleves kolbászchipsszel

Hozzávalók 4 személy részére:

- 20 dkg REÁL sárgaborsó
- 1 gerezd fokhagyma
- só ízlés szerint
- 1,2-1,5 liter víz
- 20 dkg Reál szeletelt szárazkolbász

1. lépés - A sárgaborsót átmoszuk, majd egy lábasban a vízzel együtt feltesszük főni. Sóval és a lereszelt fokhagymával ízesítjük, majd addig főzzük, ameddig a sárgaborsó teljesen megpuhul. Ekkor a levest botmixerrel összeturmixoljuk.

2. lépés - A sütőt 180 fokra előmelegítjük.

3. lépés - A kolbászszeleteket egy sütőpapírral kibélelt tepsire helyezzük, majd az előmelegített sütőben a szeletek vastagságától függően 5-7 perc alatt ropogósra sütjük.

4. lépés - A levest a ropogós kolbásszal tálaljuk.

Összes idő: 20 perc munka + 60 perc főzés  
Nehézség foka: könnyű  
Adag: 4 adag

# Tárkonyos sült zellerkrémleves levesgyönggyel

Hozzávalók 4 személy részére:

- 80 dkg zellergumó
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 1 ek Reál napraforgó-étolaj
- 1,2-1,5 liter víz
- só ízlés szerint
- 1 ek morzsolt tárkony
- 8 ek REÁL levesgyöngy

Összes idő: 20 perc munka + 120 perc sütés + zellerhűtés + 15 perc levesfőzés  
Nehézség foka: könnyű  
Adag: 4 adag

1. lépés - A sütőt előmelegítjük 160 fokra.

2. lépés - A zellergumót alufóliába becsomagoljuk és az előmelegített sütőben 120 perc alatt teljesen puhára sütjük.

3. lépés - A hagymát megpucoljuk, apróra vágjuk és az olajon 10 perc alatt megpároljuk.

4. lépés - A kihűlt zellergumót megpucoljuk, feldaraboljuk és a lereszelt fokhagymával együtt a megpárolt hagymához adjuk. Felöntjük a vízzel, megsózzuk, tárkonnal ízesítjük és 15 percig főzzük.

5. lépés - A levest összeturmixoljuk és a levesgyönggyel tálaljuk.

