

파이토 홈카페와 내 삶의 만남

직장인이 건강해지는 아침 식탁

영양을 골고루 갖춘 식사를 기본 좋게 즐기는 것이 행복감은 물론, 건강과 다이어트에도 좋은 영향을 미친다는 연구 결과를 자주 접한다. 특히 아침 식사를 거르지 말라는 게 전문가들의 조언!

파이토 홈카페에서 아이디어를 얻은 나만의 기분 좋은 아침 식탁을 소개한다. 글 김민정 사진 김규현 스타일링 김경미



아침 식사에서 영양분을 고루 섭취해야 뇌가 활성화되고 적당한 포만감 덕분에 점심 식사를 가볍게 할 수 있다. 하지만 어느 직장인처럼 시간 기근에 시달리는 기차 역시 간단하고도 건강해지는 방법으로 아침의 끼니를 챙기는 것이 늘 고민이었다. 이런 생각에 가만히 내 일상의 식사를 돌아보니, 가장 부족한 것은 과일과 채소. 아름다움과 건강을 위해 과일과 채소의 섭취를 늘려야 한다는 사실을 알고 있으면서도 바쁜 직장 생활 때문에 식습관을 개선하는 일이 쉽지 않은 않았다.

다채로운 색상의 주스로 대신하는 아침 식사 과일이나 주스로 간단히 아침 식사를 대신하고 싶는데, 빈속에 생과일만 먹자니 부담스러워 주변에 조언을 구했더니 한 친구가 뉴트리라이트의 파이토 홈카페를 알려주었다. 냉장고에 있는 자투리 식재료를 색다르게 섞어 간단한 주스나 스낵을 만드는 방법을 정리해놓은 플랫폼이라 간단하고 편리했다. 게다가 주스를 만들 때 뉴트리라이트의 건강 음료 만들기 공식을 따라 하면 단백질, 아미노산, 식이 섬유 등 영양분까지 보충할 수 있다는 점이 큰 장점이었다.

누구나 쉽게 따라 할 수 있는 건강 음료 만들기 공식은 다음과 같다. 과일이나 채소 등 식재료에 단백질, 식이섬유 등 필요 영양을 충족시키는 뉴트리라이트 제품을 한 포 혹은 한 스푼 넣고 물이나 허브차 등의 액체류를 넣어 믹서에 같이 원하는 농도의 음료를 만들면 된다.

처음에는 과일과 견과를 마음대로 잘라 섞고, 평소 내게 부족하다고 느끼는 단백질과 식이섬유 가루를 넣어 주스를 만들었는데, 좋은 맛까지 내기에는 나의 창의성이 부족하다는 현실에 직면했다. 다시 파이토 홈카페를 들여다보니 라이프스타일에 따른 일주일 주스 레시피가 있었다. 그대로 따라 해보니 맛과 영양이 해결되고, 무엇보다 매일 다른 색상의 주스로 아침 식사를 해서인지 일상이 한층 다채로워지는 느낌이 들어 좋았다. 월요일에는 바나나에 복분자원을 넣은 분홍빛 주스, 화요일엔 단호박과 호두를 갈아 만든 노랑빛 주스, 금요일엔 주로 고구마에 블루베리를 섞은 강렬한 보랏빛 주스로 아침 식사를 하면 그런 색감과 에너지로 하루가 채워지는 기분까지 든다.

이렇게 나만의 주스를 여러 달 만들어 먹으면서 단백질과 식이섬유를 충분히 보충한 날과 그렇지 않은 날의 컨디션 변화, 식재료끼리의 궁합 등에 자연스럽게 관심이 더 생겼다. 파이토 홈카페가 다방면에서 일상의 라이프스타일 선생님이 되어준 셈이다.

나만의 뮤즐리 파이토 홈카페 레시피 파이토 홈카페의 몇 가지 공식 덕분에 이제는 일상에서 맛있는 아침 식사 만들기를 두려워하지 않는다. 독일, 스위스, 덴마크 등에서 아침 식사로 즐기는 뮤즐리에 파이토 홈카페의 맛내기 공식을 접목해보았다. 뮤즐리는 귀리 등의 천연 곡물과 각종 견과나 과일을 우유나 요거트에 섞어 먹는 것으로, 담백한 맛의 기본 곡물에 집에 있는 재료를 섞어 원하는 대로 맛과 영양을 창작할 수 있다. 무엇보다 가공하지 않은 자연식이라는 점이 마음에 들었다. 귀리나 오리지널 뮤즐리는 대형 마트나 백화점 등에서 보통 1만 원 안팎으로 구입할 수 있어 합리적이다. 거기에 복분자원이나 레몬 진저원을 넣어 파이토 홈카페 공식에 나온 주스처럼 요일별

컬러 뮤즐리를 만들어 먹어도 좋고 사과, 바나나, 꿀 등을 넣어 나만의 애플과 이같은 맛을 새롭게 만들어보는 것도 재미있다.

뮤즐리와 견과를 담고 토종꿀로 자연의 맛을 더해 우유를 부은 다음 뉴트리라이트 푸로틴 세 스푼을 넣어 기분 좋은 아침 식탁 완성! 뉴트리라이트 푸로틴은 대두, 밀, 완두 등의 원료에서 유래한 단백질, 필수아미노산, 불필수아미노산 등을 함유한 순식물성 단백질 보충제다. 원재료가 곡물이나 뮤즐리와 맛과 영양 모두 환상적 궁합을 이룬다. 뮤즐리에 우유 대신 그릭 요거트를 섞어 걸쭉하게 즐겨도 좋다. 부드러운 식감을 원할 때는 뮤즐리를 물에 불려 믹서에 갈아 오트밀을 만들고 우유를 부어 죽처럼 떠먹으면 된다. 만약 사과를 넣는다면 시나몬 가루도 살짝 뿌려보자. 시나몬 향 덕분에 사과와 곡물, 꿀의 풍미가 더욱 살아나 한층 즐거운 아침 식사가 될 것이다.

집과 회사의 거리가 멀어 점심과 저녁 식사 사이의 공백이 길어진다면 오후 4시쯤 체중 조절용 조제 식품인 바디키 식사 대응 웨이크를 주스에 타서 마시면 칼로리 걱정 없이 든든한 오후 간식이 된다. 장시간 앉아서 일하느라 다리가 부은 날에는 레몬 진저원에 간편한 스틱형 제품인 뉴트리 화이버 파우더 식이 섬유 한 포를 섞어 마시곤 한다. 상큼한 맛이 오후의 피로를 풀어주는 데다 식이섬유를 보충하면 몸이 따뜻해지고 움츠러든 장이 한결 편안해져 퇴근하는 발걸음도 더욱 가벼워진다.

뉴트리라이트 파이토 홈카페란?

사람마다 건강 상태와 라이프스타일이 다른 만큼 식사를 통해 보충해야 하는 영양도 다르다. 뉴트리라이트 파이토 홈카페는 사람들이 자신에게 필요한 영양을 갖춘 식사 혹은 더 나은 삶을 위한 맞춤형 건강 식사를 할 수 있도록 뉴트리라이트 제품을 활용한 음료와 스낵 등 5분 내 요리가 가능한 카페형 레시피를 소개한다. 순식물성 단백질 보충 제품인 뉴트리 파이토 푸로틴(건강기능식품), 화이버비츠 플러스 식이섬유(건강기능식품), 뉴트리 화이버 파우더 식이 섬유(건강기능식품), 바디키 식사 대응 웨이크(체중 조절용 조제 식품) 등의 제품을 섞어서 만들 수 있는 스무기치 음료와 여덟 가지 스낵 정보를 담았다. 가족, 뷰티, 머슬, 장 건강 등 개인의 필요에 맞는 주제의 레시피 정보를 찾고, 자신만의 새로운 레시피도 구상해볼 수 있는 재미있고 유용한 홈 미팅 플랫폼이다. www.phytohomecafe.co.kr