

Profilaktyka i promocja zdrowia. ZDROWA NIEDZIELA (51)

Dziś wyjątkowy odcinek „Zdrowej niedzieli”, naszego cyklu prozdrowotnego. Święta coraz bliżej i wiele Pań Domu będzie zastanawiać się nad specjalnym menu. Dlatego proponujemy świąteczne smaki w zdrowym wydaniu – specjalny e-book ze świątecznymi przepisami od Narodowego Funduszu Zdrowia, a w nim inspirujące przepisy, które zmieniają tradycyjne potrawy w lekkie i zdrowe wersje.

Święta to czas wspomnień, radości i pysznych potraw. Zanim rozbłyszczą lampki na choince, a na wigilijnym stole zagości 12 tradycyjnych potraw zwykle trzeba się napracować.

Są potrawy, które od lat goszczą na wigilijnym stole, a ich receptury są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Warto urozmaicić je sięgając po zdrowsze rozwiązania. Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował e-book, który pomoże w przyrządzeniu świątecznych potraw w zdrowszym wydaniu, bez wielogodzinnych przygotowań w kuchni.

E-book „Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu” otwiera się w nowej karcie to zbiór przepisów z pomysłami na nowe, zdrowsze wersje tradycyjnych dań świątecznych. Są w nim propozycje prostych i aromatycznych potraw, idealnych do przygotowania w tym wyjątkowym czasie. Ten kulinarny przewodnik jest dla każdego, kto szuka inspiracji na odżywcze wersje świątecznego menu.

Tradycyjne receptury w lżejszej oprawie W e-booku można znaleźć przepisy na szybkie i zdrowe świąteczne przepisy. Każdy przepis zawiera: dokładną gramaturę kaloryczność dania rozkład makroskładników czas przygotowywania stopień trudności. Na liście przepisów znalazły się między innymi: pełnoziarniste pierogi, pieczony karp, barszcz czerwony z domowymi uszkami czy żytnie pierniki, kulebiak oraz ciasta, pierniki i sernik bez cukru.

Inf.nfz