

Polecamy lekkie świąteczne potrawy dla wszystkich, także dla osób dbających o zdrowie.

Zbiór pomysłów na tradycyjne smaki świątecznych potraw, które nie wymagają wielogodzinnych przygotowań. Inspirujące przepisy, które zmieniają tradycyjne potrawy w lekkie i zdrowe wersje. Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował e-book, który pomoże w przyrządzeniu świątecznych potraw w zdrowszym wydaniu, ale bez wielogodzinnych przygotowań w kuchni. Są potrawy, które na stałe kojarzą się ze świątecznym stołem, a ich receptury często przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Warto jednak czasem sięgnąć po lżejsze rozwiązania. Podpowiadamy, jak odtworzyć tradycyjne smaki w bardziej wartościowej wersji bogatszej w warzywa, z mniejszą ilością soli, cukru i tłuszczu a jednocześnie prostszej i szybszej w przygotowaniu. Ten kulinarny e-book to propozycja dla każdego, kto szuka inspiracji na zdrowsze wersje klasycznych potraw. Co ważne, w proponowanych przepisach mogą bez obaw rozsmakować się wszyscy, także osoby z nadciśnieniem tętniczym czy zmagające się z otyłością. Lżejsze receptury sprawiają, że świąteczne dania stają się bardziej przyjazne dla zdrowia, nie tracąc przy tym tradycyjnego smaku. Może więc w tym roku warto przekonać się, że może być tradycyjnie, smacznie i zdrowo? Na liście znalazły się m.in.: pełnoziarniste pierogi, pieczony karp, barszcz czerwony z domowymi uszkami, piernik świąteczny, kulebiak oraz ciasta, pierniki i sernik bez cukru. Przypominamy, że Diety NFZ to portal, który promuje zdrowe nawyki żywieniowe i wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Na stronie diety.nfz.gov.pl znajdziecie też wiele dodatkowych inspiracji. Link do ebooka: **Zdrowe Świąta**