

## **Środa z profilaktyką: Zdrowa dieta na święta**

Świąteczne przygotowania to nie tylko domowe porządki, poszukiwanie prezentów. To także szykowanie posiłków na świąteczny stół. Barszcz, uszka, pierogi, kulebiak z kapustą i grzybami, karp to dania, które od lat goszczą na naszych stołach. Wszystkie te potrawy można przygotować zdrowo i smacznie gotując według przepisów z naszego bezpłatnego e-booka. E-book „Świąteczne smaki” pozwoli w tym roku zaskoczyć Twoich gości. Zainspiruj się tradycją i zdrowiem na te Święta:

[https://diety.nfz.gov.pl/images/ebooki/zdrowe\\_swiateczne\\_przepisy.pdf](https://diety.nfz.gov.pl/images/ebooki/zdrowe_swiateczne_przepisy.pdf) Polecamy

również dania na chłodne i zimowe dni: Zimowe gotowanie z portalem Diety NFZ to nic innego jak wzmacnianie odporności i odpowiednie przygotowanie do zimy Jeszcze nie ma kalendarzowej zimy, a ☐ mniej słońca ☐ niskie temperatury ☐ brak energii do aktywności ☐ infekcje ☐ a nawet dodatkowe kilogramy dają Ci o sobie znać? Czy wiesz, że: Zimowe miesiące oferują całą gamę wspaniałych warzyw korzeniowych jak marchew, buraki, seler, pietruszka, przez kapustne, takie jak: kalafior, brokuł, kapusta, brukselka, jarmuż. Tradycyjne w polskiej kuchni kiszonki z kapusty, ogórków czy buraków są doskonałym źródłem witamin i bakterii probiotycznych, które powstają podczas procesu fermentacji z udziałem mikroorganizmów. W fermentowanych produktach tj. jogurty czy kefiry podobnie jak w probiotykach obecne są bakterie kwasu mlekowego należące do rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, wspomagające odporność. Co jeść by: ☐ było „cieplej” ☐ wzmocnić odporność ☐ lepiej przygotować organizm do aktywności zimą ☐ było smacznie i zdrowo? W e-booku "Kuchenne inspiracje z NFZ – ZIMA" znajdziesz odpowiedzi Pobierz go bezpłatnie już dziś <https://diety.nfz.gov.pl/e-booki> Wejdź na portal Diety NFZ i sprawdź jak pysznie i zdrowo można gotować! Na co dzień i od święta.

#ŚrodazProfilaktyką #ŚzP #ebook #DietyNFZ #AkademiaNFZ #NFZ Ministerstwo Zdrowia