

## **Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu. Nowy e-book z przepisami od NFZ**

Sięgnij po najnowszy e-book od NFZ "Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu". Znajdziesz w nim inspirujące przepisy, które zmieniają tradycyjne potrawy w lekkie i zdrowe wersje. Zbiór pomysłów na tradycyjne smaki świątecznych potraw, które nie wymagają wielogodzinnych przygotowań. 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. E-book "Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu" otwiera się w nowej karcie 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. Odkryj nowe smaki świąt! Wypróbuj wyjątkową kolekcję zdrowych przepisów, dzięki którym stworzysz wyjątkowe potrawy na nadchodzące święta. Zamieściliśmy propozycje na zdrowe wytrawne i słodkie dania dla dorosłych i dzieci - świąteczne smaki, które kochają wszyscy. E-book " Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu otwiera się w nowej karcie " znajdziesz na stronie [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl) , w zakładce E-booki . Przeglądaj przepisy jak Ci wygodnie - na komputerze, tablecie, telefonie. Możesz też wydrukować nasz kulinarny przewodnik po świątecznych smakach. Zdrowe menu od Diet NFZ Diety NFZ to portal, który promuje zdrowe nawyki i wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Na stronie [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl) znajdziesz też: e-booki z inspiracjami na sezonowe potrawy na każdą porę roku filmy edukacyjne o prawidłowym odżywianiu plany żywieniowe oparte na diecie DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension –dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia).