

## Jesienny przewodnik kulinarny NFZ



## Jesienny przewodnik kulinarny NFZ

Data publikacji  
30.10.2023 10:13

**Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował nową jesienną edycję e-booka z**

## **inspirującymi przepisami.**

W najnowszym przewodniku można znaleźć 25 przepisów, w których wykorzystywane są sezonowe owoce i warzywa. To propozycja dla każdego, kto chce się zdrowo odżywiać i zmienić swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze.

Dania w e-booku są proste w przygotowaniu. Można w nim znaleźć praktyczne informacje np. o czasie potrzebnym do przygotowania posiłków i ich kaloryczności. Posiłki od NFZ doskonale nadają się na niedzielny obiad, czy codzienną przekąskę lub danie do pracy.

Wszystkie przepisy opracowali dietetycy.

W e-booku znajdują się przepisy na:

- zdrowe śniadania z wykorzystaniem dyni, śliwek czy jabłek;
- apetyczne przekąski;
- rozgrzewające zupy;
- sycące obiady;
- sałatki pełne kolorowych, sezonowych warzyw.

Wszystkie przepisy są zbilansowane, dostarczają wielu witamin, składników mineralnych i błonnika. Co więcej, zawierają aromatyczne przyprawy, które pozwalają ograniczyć sól.

Jesienny e-book dostępny [tutaj](#).

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/talerz-pelen-zdrowia-na-jesien-inspirujace-przepisy-od-nfz,8495.html>

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)