# Jesień w Twojej kuchni

Data aktualizacji
2024-05-24

Bezpłatny e-book jest gotowy do pobrania na stronie **Diety NFZ**. Znajdziesz w nim 25 nowych przepisów z sezonowymi warzywami i owocami. To one są podstawą zdrowego gotowania w jesienne dni. Znajdziesz tutaj również pożywne połączenia mięsa i ryb z warzywami.

Korzystaj z tego, że właśnie teraz dostępne są świeże dynie, marchew, kapusta w wielu odmianach, różnobarwne papryki, bakłażany, brokuły – a wszystkie świeże, soczyste, prosto z pola czy z ogrodu. Jesień jest idealną porą na eksperymentowanie z warzywami i owocami. Nie bój się łączyć ich w jednym daniu!

## Co znajdziesz w e-booku

W tym kulinarnym przewodniku po smakach jesieni znajdziesz 25 przepisów, których podstawę stanowią sezonowe warzywa i owoce. Możesz korzystać z wybranych przepisów zgodnie z Twoimi preferencjami. Jeśli odżywiasz się zdrowo – może znajdziesz tu nowe inspiracje. Jeśli dopiero rozpoczynasz swoją drogę do zdrowych nawyków – odkryjesz, że zdrowe znaczy też smaczne!

Proponowane dania można zjeść w domu lub zabrać ze sobą do pracy, szkoły czy na uczelnię. Nie są pracochłonne, mają określone stopnie trudności wykonania. W przepisach podane są też informacje o czasie przygotowania i kaloryczności.

W e-booku znajdziesz pomysły na:

- śniadania z wykorzystaniem dyni, śliwek czy jabłek
- smaczne przekąski z gruszką, jarmużem, ale również z gorzką czekoladą
- rozgrzewające zupy we wszystkich barwach jesieni
- sycące obiady i kolacje dla wegetarian i dla miłośników mięsa lub ryb
- sałatki pełne kolorowych sezonowych warzyw.

Wszystkie przepisy:

- są zbilansowane
- dostarczają wiele witamin, składników mineralnych i błonnika
- zawierają także dużo aromatycznych przypraw, które pozwolą ograniczyć sól.

## Zbilansowane jedzenie

Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia owoce i warzywa powinny stanowić połowę **talerza** – z przewagą warzyw. To one chronią przed wieloma chorobami, takimi jak nadciśnienie tętnicze czy nowotwory.

W przepisach znalazły się produkty zbożowe pełnoziarniste. Są źródłem błonnika, który odpowiada za wydłużanie poczucia sytości i zmniejsza chęć podjadania.

W przepisach znajdziesz inspiracje na dania z wartościowymi produktami białkowymi:

- produktami mlecznymi
- jajami
- nasionami roślin strączkowych
- rybami
- chudym drobiem.

W dobrze zbilansowanym posiłku nie może zabraknąć zdrowych tłuszczów. Zawierają je:

- oleje roślinne
- orzechy
- nasiona
- pestki.

## Dla każdego coś dobrego

Portal **Diety NFZ** ma 12 **planów żywieniowych** opartych na diecie **DASH** (ang. Dietary Approaches to

Stop Hypertension, dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia):

Jest na nim:

- ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków
- kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami
- artykuły i porady.

## Przeczytaj także

**Co znajdziesz na portalu Diety NFZ**

Czy znasz już portal Diety NFZ? Na stronie zarejestrowało się ponad 760 tysięcy użytkowników

**Talerz zdrowego żywienia**

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym

## Jesienna dieta na lepszą odporność

Jesień w pełni, a wraz z nią szczyt zachorowań na grypę i przeziębienie. Jak wzmocnić odporność, by nie dać się chorobom?