

Jesień to doskonały czas, by wprowadzić do swojej diety sezonowe owoce i warzywa, które nie tylko zachwycają smakiem, ale także dostarczają organizmowi cennych składników odżywczych. Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował jesienną edycję swojego e-booka, pełnego inspirujących przepisów, które pomogą każdemu dbać o zdrowie i smakowitość jesiennych posiłków.

E-book, dostępny bezpłatnie na [stronie NFZ](#), zawiera proste w przygotowaniu przepisy, które zostały opracowane przez specjalistów ds. żywienia. Znajdziemy w nim dania z wykorzystaniem sezonowych produktów takich jak dynia, śliwki, jabłka czy warzywa korzeniowe, które dominują w kuchni tej pory roku. Przepisy zostały dostosowane do różnych potrzeb – idealnie sprawdzą się zarówno jako szybkie codzienne przekąski, jak i sycące obiady dla całej rodziny.

W jesiennym przewodniku znajdziemy m.in. przepisy na zdrowe śniadania, rozgrzewające zupy oraz pełne witamin sałatki. Każde danie zostało zbilansowane pod kątem wartości odżywczych, dostarczając organizmowi niezbędnych witamin, minerałów oraz błonnika. Co ważne, w przepisach ograniczono sól, zastępując ją aromatycznymi przyprawami, które wzbogacają smak potraw.

W trosce o zdrowie kości, NFZ udostępnił także nowy plan żywieniowy „[DASH Osteoporoza](#)”, który wspiera profilaktykę i leczenie osteoporozy. Jadłospis zawiera dania bogate w wapń oraz witaminę D – dwa kluczowe składniki, które pomagają w utrzymaniu zdrowych i mocnych kości. Dieta ta jest bezpłatna i dostępna na portalu Diety NFZ.

Dieta DASH, znana ze swoich właściwości w regulacji ciśnienia krwi, została zaadaptowana w różnych wariantach, aby wspierać walkę z innymi schorzeniami, w tym osteoporozą. W portalu Diety NFZ, oprócz planu dla osób dbających o zdrowie kości, dostępnych jest 12 innych planów żywieniowych opartych na diecie DASH, które można indywidualnie dostosować do swoich potrzeb zdrowotnych. Łącznie na portalu można znaleźć ponad 8 tysięcy przepisów, wszystkie opracowane przez dietetyków.

Jesienna edycja „Kuchennych Inspiracji z NFZ” to propozycja dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie poprzez smaczne i łatwe do przygotowania dania. Każdy przepis zawiera praktyczne informacje na temat czasu przygotowania i kaloryczności, co ułatwia planowanie posiłków na co dzień.

W e-booku znajdziemy inspiracje na różne pory dnia – od pożywnych śniadań, przez lekkie przekąski, po sycące obiady. Wszystko po to, aby zachęcić Polaków do zdrowego odżywiania, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy warto zadbać o odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych w diecie.

Aby zacząć swoją podróż ku zdrowym nawykom żywieniowym, wystarczy odwiedzić stronę [Diety NFZ](#), gdzie można bezpłatnie pobrać e-book oraz zapoznać się z planami żywieniowymi, w tym z dietą DASH na osteoporozę. Strona oferuje również filmy z poradami żywieniowymi, artykuły i wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia.

NFZ zachęca wszystkich do skorzystania z dostępnych narzędzi, które ułatwią wprowadzenie zdrowych zmian w codziennym życiu. To świetna okazja, by cieszyć się jesienią nie tylko na spacerach, ale również w kuchni – przyrządzając smaczne i zdrowe potrawy, które wspierają nasz organizm.

Zdrowe odżywianie zaczyna się na talerzu, a jesiennie przepisy pełne sezonowych warzyw i owoców to doskonały sposób na zadbanie o dobre samopoczucie i kondycję. Dzięki materiałom dostępnym na portalu NFZ, każdy może wprowadzić do swojej diety więcej witamin i cennych składników, ciesząc się

Zdrowa i smaczna jesień: Sezonowe przepisy od NFZ

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 02, październik 2024 08:40

Tomasz Smaś

Odsłony: 517

jednocześnie pysznymi daniami każdego dnia.

Źródło: NFZ