

21.12.2024

Przepisy na zdrowsze wersje świątecznych dań

Planujesz świąteczne potrawy na wigilijny stół? Do tradycyjnych przepisów przekazywanych z pokolenia na pokolenie warto wprowadzić zdrowsze rozwiązania.

Ministerstwo Zdrowia przygotowało specjalny e-book „Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu”, w którym znajdziesz inspirujące przepisy, które zmieniają tradycyjne potrawy w lekkie i zdrowsze wersje.

Link do e-booka: https://diety.nfz.gov.pl/images/ebooki/zdrowe_swiateczne_przepisy.pdf

Na liście przepisów znalazły się między innymi: pełnoziarniste pierogi, pieczony karp, barszcz czerwony z domowymi uszkami, kulebiak oraz ciasta, żytnie pierniki i sernik bez cukru.

Każdy przepis zawiera dokładną gramaturę, kaloryczność, rozkład makroskładników, czas przygotowania, stopień trudności i zdjęcie gotowego dania.



Drukuj

Generuj PDF

Powiadom

Powrót