



---

KUCHENNE INSPIRACJE Z NFZ

# ZIMA

---

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

---

---

# SPIS TREŚCI

---

Wstęp

4

Jak przechowywać  
produkty spożywcze w lodówce

6

Przepisy rozgrzewające

8

Dla aktywnych

16

Zimowe warzywa

24

Na Święta

32

Podsumowanie

40









---

# WSTĘP

---

Drodzy!

Bardzo dziękujemy za pozytywne przyjęcie pierwszego wydania „Kuchennych Inspiracji z NFZ”, poświęconego propozycjom letnich posiłków i przekąsek.

Cieszy nas, że wiele osób regularnie korzysta z portalu diety.nfz.gov.pl. Wasza życzliwość i serdeczność pozwoliła nam przygotować i zaprezentować e-book z propozycjami przepisów na zimę.

Przedstawiamy Wam e-book z potrawami, które rozgrzeją Was w zimowe wieczory, dodadzą energii na aktywne popołudnia i zagoszczą na Waszych stołach w wigilijny wieczór.

Żywność dostarcza składników odżywczych takich jak: białka, węglowodany, tłuszcze, składniki mineralne, błonnik i witaminy. Pamiętajmy jednak, że pojedynczy produkt nie dostarcza wszystkich niezbędnych elementów diety. Dlatego proponujemy Wam ich właściwe zestawienie, czyli zbilansowane przepisy oparte na diecie DASH, opracowane przez naszych specjalistów żywienia.

Przygotowanie urozmaiconego, smacznego i pełnowartościowego posiłku wcale nie musi zajmować kilku godzin. Portal diety.nfz.gov.pl wskazuje, że nie jest to trudne. Pamiętajmy tylko, o starannym przygotowaniu:

- sporządźmy wcześniej listę zakupów (na portalu diety.nfz.gov.pl jest funkcja: lista zakupów);
- zobaczmy jak prawidłowo przechowywać produkty (podpowiadamy w rozdziale 1);
- skorzystajmy z wybranych przepisów;
- cieszymy się smakiem zdrowych posiłków.

Niech zimowe, długie wieczory będą doskonałą okazją do nadrobienia zaległości nie tylko czytelniczych, ale i kulinarnych. Niech zapach cynamonu i pysznego barszczu unosi się w Waszych domach. Niech Święta będą spokojne, zdrowe i pełne radości!









---

# JAK PRZECHOWYWAĆ PRODUKTY SPOŻYWCZE W LODÓWCE

---

Sposób przechowywania jedzenia w lodówce wpływa na jego świeżość, smak i zapach. Ale czy ma wpływ na zdrowie? Tak! W lodówce nie ma jednej temperatury, a to właśnie od niej zależy, gdzie powinniśmy umieszczać produkty. Po przyniesieniu zakupów do domu pamiętajmy, aby produkty suche umieścić w kuchennej szafce. Te, których użyjemy w późniejszym terminie, możemy zamrozić, a te, które zamierzamy wykorzystać w najbliższym czasie, wkładamy do lodówki. Aby zachować wartości odżywcze przechowywanych produktów, wystarczy znać kilka prostych zasad.

Optymalna temperatura w lodówce to 4–5 stopni. Dlatego rekomendujemy:

- na górnej półce jest najcieplej 7–8 stopni, tutaj umieszczamy takie produkty, jak dżem, kefir, jogurt;
- środkowa półka zapewnia temperaturę 4–5 stopni, przechowujemy na niej produkty, o krótkim terminie ważności np. pokrojoną wędlinę, biały ser, dania przygotowane do spożycia na drugi dzień, masło, kiełbasy;
- dolna półka ma najniższą temperaturę 2–3 stopnie, tutaj przechowujemy surowe mięso i ryby;
- w szufladach panuje duża wilgotność, a temperatura wynosi 8–10 stopni, to doskonałe warunki dla warzyw i owoców,;
- na wewnętrznych drzwiach, w temperaturze 10 stopni układamy jaja, wodę, ketchup, musztardę.

Czy wszystkie artykuły spożywcze można magazynować w lodówce? Nie! Z uwagi na wilgotność, temperaturę, utratę aromatu, żywność taką jak: ryż, mąka, ciepłe dania, pieczywo, puszki, słoiki, oliwy należy szczelnie zamknięte przechowywać w suchym miejscu np. w kuchennej szafce. Niskie temperatury nie służą owocom, które powinny jeszcze dojrzeć. Obieg suchego powietrza w przestrzeni lodówki może wysuszyć jedzenie, dlatego powinniśmy zabezpieczyć je pergaminem, folią spożywczą lub umieścić w specjalnie przeznaczonych do tego pojemnikach.

Należy pamiętać o regularnym myciu półek oraz usuwaniu zepsutego jedzenia. Jak długo przechowujemy poszczególne artykuły? Lodówka pozwala na zachowanie świeżości, jednak należy pamiętać o terminie przydatności do spożycia, jest on wyznacznikiem bezpiecznego spożycia produktów.

Znamy już zasady przechowywania żywności, a zatem zróbmy porządek w codziennej diecie i lodówce!









---

# PRZEPISY ROZGRZEWAJĄCE

---

Trudno znaleźć prawdziwych entuzjastów zimowych miesięcy. Kiedy dni stają się coraz krótsze, większość z nas traci sporą część swojej codziennej motywacji do działania, pogodę ducha i optymizm. Brakuje nam światła i ciepła, narzekamy na szarość, wiatr i opady. Chwilami mamy ochotę schować się pod kocem i przeczekać tę mniej przyjemną porę roku. Ogrzewamy się, jak tylko możemy: zwiększamy temperaturę grzejników, wyciągamy z szafy ciepłe koce, wełniane swetry, pijemy dużo gorącej herbaty. Często zapominamy jednak, że na odczucie temperatury wpływa również skład naszych posiłków. W najchłodniejsze dni w roku możemy więc wybierać potrawy, które nas rozgrzeją.

Zimą potrzebujemy nieco więcej energii, aby ogrzać swoje ciało. Nie jest jednak prawdą, że musimy jadać wyłącznie ciężko i tłusto. Warto sięgać po te węglowodany, które przyniosą nam wiele zdrowotnych korzyści, np. po owsiankę czy owoce (zwłaszcza banany, brzoskwinie, wiśnie czy daktyle). Z właściwości rozgrzewających znane są także kasza jaglana oraz rośliny strączkowe (fasola, groch, ciecierzycza i soczewica). Zimową dietę warto uzupełnić również o orzechy, masło, kapustę, cebulę, drób, jagnięcinę, ryby, miód oraz umiarkowane ilości kawy, która znana jest z właściwości pobudzających. W utrzymaniu właściwego krążenia krwi oraz ciepłoty ciała bardzo istotną funkcję pełni odpowiedni dobór przypraw. Energię do działania i przyjemne uczucie ciepła dostarczą nam: goździki, kardamon, cynamon oraz gałka muskatołowa. Nasz metabolizm i krążenie krwi pobudzą chili, imbir, curry oraz pieprz. Pikantne przyprawy sprawiają, że będziemy odczuwać ciepło. Zimowe miesiące to dobry czas, na wypróbowanie większej ilości dobroczynnych przypraw.







# Gryczanka z kiwi i prażonym słonecznikiem



czas  
25 min



## Składniki

Banan	duża sztuka, 150 g
Kasza gryczana	szklanka, 40 g
Kiwi	1½ sztuki, 110 g
Mleko 0,5% tłuszczu	szklanka, 250 ml
Słonecznik łuskany	nasiona 2 łyżki, 20 g
Orzechy	łyżka, 10 g
Kakao 16%	2 łyżeczki, 10 g
Cynamon	2 szczypty, 2 g

## Przepis

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź, zblenduj na mus z bananem, ciepłym mlekiem, ciemnym kakao i cynamonem. Słonecznik wysyp na suchą rozgrzaną patelnię, praż aż zaczną lekko strzelać i się zarumieni. Na przygotowany mus wyłóż plasterki kiwi i posyp go uprażonymi nasionami.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
693,1	25,9	18,9	97,9

# Smoothie szpinakowe z imbirem



czas  
5 min



## Składniki

Banan	sztuka, 120 g
Imbir, korzeń	1½ plastra, 8 g
Sok jabłkowy 100%, tłoczony (bez dodatku cukru)	⅓ szklanki, 160 g
Szpinak, świeży	2 garście, 50 g
Miód	łyżeczka, 12 g

## Przepis

Szpinak opłucz, włóż do kielicha blendera, dodaj obranego i pokrojonego banana, obrany i pokrojony na plasterki imbir oraz wlej sok jabłkowy. Zmiksuj dokładnie do uzyskania gładkiej konsystencji.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
229,8	2,1	0,7	52,7







# Zupa krem z pieczarek



czas  
30 min



## Składniki

Czosnek	ząbek, 5 g
Mleko 0,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 g
Pieczarki	12 sztuk, 240 g
Pietruszka, natka	łyżeczka, 6 g
Por	½ sztuki, 70 g
Warzywa mrożone	szklanka, 100 g
Makaron pełne ziarno	¼ szklanki, 50 g
Ser mozzarella	¼ szklanki, 30 g
Bazylija, suszona	łyżeczka, 4 g

## Przepis

W garnku na oleju podsmaż por. Następnie dodaj warzywa na patelnię oraz pokrojone pieczarki. Zalej wodą, tak żeby tylko przykryła warzywa. Dodaj przyprawę i gotuj ok. 30 minut. Przeciśnij czosnek przez praskę i dodaj do zupy wraz z mlekiem. Gotuj chwilę, a następnie zmiksuj blenderem na krem. Makaron ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Podawaj z posiekaną pietruszką oraz serem mozzarella.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
358,2	19,3	9,3	55,5

# Kurczak w zielonym curry z groszkiem



czas  
45 min



## Składniki

Czosnek	⅓ sztuki, 3 g
Groszek zielony (mrożony/z puszki)	⅓ szklanki, 100 g
Imbir, korzeń	plaster, 5 g
Kurczak, pierś bez skóry	filet, 200 g
Ryż brązowy	8 łyżek, 80 g
Mleczko kokosowe	¼ puszki, 100 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10g
Kolendra liście, świeża	łyżka, 3 g
Sok z limonki	½ łyżki, 15 ml
Pieprz czarny	szczypta, 1 g
Papryka chili, w proszku	½ łyżeczki, 3 g
Curry, proszek	szczypta, 1 g

## Przepis

Ugotuj odpowiednią porcję ryżu zgodnie z opisem na opakowaniu. W tym czasie umyj, osusz i posiekaj w kostkę kurczaka. Zamarynuj go w czosnku, pieprzu, soli, chilli, startym imbirze oraz soku z limonki. Na woku rozgrzej olej i wrzuć kurczaka. Krótko przesmaż i zalej mlekiem kokosowym, dodaj zielony groszek. Duś na małym ogniu przez około 8–10 minut. Podaj ze świeżą kolendrą.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
807	41,7	15,4	258,2







# Zielona zupa z groszku



czas  
20 min

## Składniki

Cebula	½ sztuki, 50 g
Ziemniaki	2 sztuki, 150 g
Brokuły	½ sztuki, 200 g
Gałka muskatołowa	2 szczypty, 2 g
Groszek zielony mrożony	⅓ opakowania, 150 g
Ser mozzarella	½ kulki, 70 g

## Przepis

Cebulę, ziemniaki i brokuły posiekaj. Dodaj zielony groszek. Zalej wodą do wysokości warzyw i ugotuj, do miękkości warzyw. Oprósz przyprawami, a następnie całość zblenduj. Podaj z pokrojonym serem mozzarella.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
502,4	61,7	51,8	56,1

# Wegańskie pulpeciki z surówką



czas  
60 min

## Składniki

Soczewica czerwona	7 łyżek, 70 g
Cebula	½ sztuki, 50 g
Cukinia	¼ sztuki, 75 g
Czosnek	½ ząbka, 2 g
Kasza jaglana	7 łyżek, 70 g
Oliwa z oliwek	2 łyżki, 20 g
Pomidory puszka, krojone	⅔ szklanki, 150 g
Chrzan	łyżeczka, 10 g
Jogurt naturalny	łyżka, 25 g
Marchew	3 sztuki, 300 g
Kmin rzymski, suszony	szczypta, 1 g
Kurkuma, mielona	szczypta, 1 g
Pieprz czarny, suszony	szczypta, 1 g

## Przepis

**Warzywa:** cebulę drobno poszatkuj, czosnek drobno posiekaj, cukinię umyj i pokrój w kostkę.

**Pulpeciki:** soczewicę i kaszę jaglaną ugotuj do idealnej miękkości (soczewica może się rozgotować) i wchłonięcia się wody, po ugotowaniu zostaw pod przykryciem na 10 minut. Później dokładnie ostudź i odparuj. Zarówno soczewica, jak i kasza jaglana mają być po ostudzeniu gęste i zbite. Cebulę (¼ sztuki) zeszklij na oliwie. Połącz z ugotowaną soczewicą i kaszą jaglaną, wszystko dokładnie wymieszaj, oprósz solą i pieprzem. Z powstałej masy uformuj małe pulpeciki i obtocz je w oliwie. Smaż na oliwie, na dobrze rozgrzanej patelni aż do zarumienienia. Uwaga: pulpeciki trzeba obracać bardzo delikatnie i z wyczuciem, aby się nie rozpadły.

**Sos:** cebulę (¼ sztuki) zeszklij na oliwie, dodaj czosnek i chwilę podsmaż. Dodaj cukinię i smaż mieszając przez około 2–3 minuty. W międzyczasie oprósz solą cukinię, aby zmiękła, dodaj pozostałe przyprawy, ich aromat uwolni się podczas podsmażania. Dodaj pomidory z puszki, sól i oprósz pieprzem. Wymieszaj i smaż około 4–5 minut. Pulpeciki polej sosem. Marchew umyj, obierz, zetrzyj na tarce, dodaj chrzan i wymieszaj.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
829,1	31,8	25,9	107,1







---

# DLA AKTYWNYCH

---

Na nasze zdrowie wpływa wiele czynników. Bardzo ważnymi są ruch oraz sposób odżywiania się. W tym rozdziale podpowiemy Wam, jak zdrowo się odżywiać, gdy przygotowujemy się do dużej aktywności fizycznej, np. jazdy na nartach czy wypraw podczas zimowych ferii. Musimy pamiętać, że najlepsze wyniki osiągamy tylko wtedy, gdy jesteśmy zdrowi i dobrze odżywieni.

Próbując połączyć obowiązki domowe z życiem zawodowym, często zapominamy o prawidłowej diecie, a z braku czasu pomijamy posiłki. Najczęściej rezygnujemy ze śniadań, nie jemy do późnych godzin popołudniowych i dopiero wieczorem zasiadamy do obiadokolacji. W ten sposób przeciążamy żołądek, a dostarczone w dużej ilości kalorie powodują wzrost masy ciała.

Jak połączyć spożywanie posiłków z aktywnością fizyczną? Zarówno w sporcie, jak i w zdrowym odżywianiu się, ważna jest systematyczność. Powinniśmy jeść trzy podstawowe posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolację oraz dwie przekąski. Planując trening należy pamiętać, aby dopasować go do pory posiłku. Gdy nasz żołądek jest pełny bądź odczuwamy głód, osiągamy gorsze wyniki. Zbyt długi odstęp pomiędzy posiłkiem a treningiem może grozić obniżeniem poziomu glukozy we krwi (hiperglikemią), a uprawianie sportu tuż po posiłku może skończyć się nieprzyjemnymi objawami ze strony układu pokarmowego. Planujmy więc naszą aktywność na 2–3 godziny po obfitym posiłku.

Oprócz trzech podstawowych, treściwych posiłków, należy pamiętać o przekąskach. Mają one za zadanie zapobiegać spadkom energii w ciągu aktywnego dnia. Dobrym, szybkim i zdrowym pomysłem na prawidłowo zbilansowaną przekąskę jest np. kanapka z burakiem i awokado lub ciastko amarantusowe. Taką przekąskę miejmy zawsze w plecaku czy sportowej torbie. Spożywajmy je 1 godzinę przed lub po naszej aktywności.

Planując posiłek, pamiętajmy, że dla osób aktywnych wskazane są produkty zawierające pełnowartościowe białko i witaminy, tj. mięso, ryby, jaja, nasiona strączkowe oraz węglowodany złożone, czyli produkty zbożowe. W diecie osób intensywnie ćwiczących obecne powinny być również warzywa i owoce, które zawierają dużo cennych składników mineralnych oraz witamin.

Pamiętajmy także o wodzie: spośród wszystkich składników pokarmowych, to woda jest najważniejsza, by zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Dziennie powinnyśmy jej wypijać minimum półtora litra. Osoba, która uprawia sport, ćwiczy intensywnie, potrzebuje jej jeszcze więcej! Licząc dzienne zapotrzebowanie na płyny, można uwzględnić m.in. soki owocowe i warzywne, kompoty, smoothie, zupy, napoje mleczne oraz gotowe napoje dla sportowców. Uprawiając sport, przed i podczas wysiłku, należy zrezygnować z picia napojów gazowanych, alkoholowych oraz z kofeiną.









# Owsianka z jabłkiem i rodzynkami



czas  
10 min



## Składniki

Jabłko	sztuka, 130 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	kubeczek, 150 ml
Płatki owsiane	4 łyżki, 40 g
Rodzyunki sułtańskie	łyżka, 15 g
Cynamon	łyżeczka, 5 g

## Przepis

Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem. Pokrój jabłko i wymieszaj razem z rodzynkami i miodem, dodaj do owsianki. Całość oprósz cynamonem.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
351	12,4	6,6	70,05

# Makaron penne z dynią, brokułem i kurczakiem



czas  
20 min



## Składniki

Cebula	½ sztuki, 50 g
Czosnek	2 ząbki, 10 g
Dynia	2 szklanki, 200 g
Makaron pełne ziarno	¼ szklanki, 50 g
Filet z piersi kurczaka zagrodowego (bez skóry)	sztuka, 70 g
Olej rzepakowy	łyżeczka, 5 g
Pietruszka, natka	3 łyżeczki, 20 g
Ocet jabłkowy	łyżeczka, 5 g
Pieprz czarny	szczypta, 1 g
Sos sojowy ciemny	łyżeczka, 5 g
Brokuły	5 różyczek, 120 g

## Przepis

Ugotuj makaron al dente. Mięso i dynię posiekaj w kostkę. Wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, ocet i przyprawy. Zamarynuj mięso przez ok. godzinę (im dłużej, tym lepiej). Cebulę zeszklij na oleju. Brokuł i dynię oprósz cynamonem i podduś, uważaj, by ich nie rozgotować. Do warzyw dodaj mięso i podduś, tak by nie było surowe. Makaron wymieszaj z zawartością patelni. Podawaj z natką pietruszki.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
551,5	34,7	10,3	68,7







# Kanapki z burakiem i awokado



czas  
15 min



## Składniki

Awokado	sztuka, 140 g
Burak	2 sztuki, 200 g
Chleb żytni razowy	4 kromki, 120 g
Cytryna	¼ sztuki, 20 g
Roszonka	garść, 25 g
Serek homogenizowany chudy	4 łyżki, 90 g
Musztarda	2 łyżeczki, 20 g
Tymianek, świeży	łyżeczka, 3 g
Pieprz czarny, suszony	szczypta, 1 g

## Przepis

Piekarnik rozgrzej do 190 stopni. Buraka posiekaj na kawałki, polej oliwą, dodaj tymianek i zawiń w folię aluminiową. Piecz do miękkości (zależnie od wielkości kawałków będzie to trwało 30–40 minut, dlatego można go przygotować dzień wcześniej). Upieczonego buraka wystudź, rozdrobnij i wymieszaj z twarogiem. Dopraw musztardą. Kromki chleba pokrój na trójkąty. Na połowie z nich rozsmaruj pastę buraczaną i połóż plastry awokado. Skrop je lekko cytryną. Na wierzch nałóż rozzonkę i przykryj pozostałym chlebem.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
740,9	24,4	30,3	82,3

# Bakłażan faszerowany z kaszą jaglaną i serem mozzarella



czas  
15 min



## Składniki

Bakłażan	1½ sztuki, 300 g
Czosnek	ząbek, 5 g
Kasza jaglana	3½ łyżki, 50 g
Koncentrat pomidorowy	2 łyżki, 50 g
Olej rzepakowy	1½ łyżki, 15 g
Pieczarka uprawna	4 sztuki, 80 g
Ser mozzarella (bez tłuszczu)	5 plastrów, 70 g
Ziarenka granatu	łyżka, 10 g
Bazylija, suszona	łyżeczka, 4 g
Oregano, suszone	2 łyżeczki, 6 g

## Przepis

Ugotuj kaszę w lekko osolonej wodzie. Podsmaż czosnek przeciśnięty przez praskę. Po chwili dodaj pokrojone pieczarki. Dopraw do smaku. Wymieszaj kaszę z farszem pieczarkowym i koncentratem. Dopraw przyprawami. Przekrój bakłażana na pół, wydrąż część miąższu, tak by zmieścił się farsz. Dołóż zawartość patelni. Pokrój mozzarellę i posyp wierzch potrawy. Piecz w nagrzanym piekarniku przez ok. 30 minut w 200 stopniach. Podawaj z granatem.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
612,9	36,9	23	56,5







---

# Smoothie dyniowo - jabłkowe

---



czas  
35 min



## Składniki

Dynia	szklanka, 110 g
Jabłko	sztuka, 75 g
Migdały	½ łyżki, 7 g
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	4 łyżki, 80 ml
Płatki owsiane	½ łyżki, 5 g
Olej lniany	łyżka, 10 ml

## Przepis

Dynie posiekaj na kawałki i upiecz w piekarniku (ok. 20–25 minut) w temperaturze 180 stopni). Pod koniec pieczenia dołóż jabłko i piecz wszystko jeszcze ok. 5 minut. Upieczoną dynię i jabłko zmiksuj z jogurtem. Na koniec dodaj drobno posiekane migdały, płatki owsiane i olej lniany.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
227,9	7,1	11,2	27,4

---

# Ciastka amarantusowe

---



czas  
25 min



## Składniki

Amarantus ekspandowany	szklanka, 30 g
Wiórki kokosowe	łyżka, 5 g
Jajo kurze	sztuka, 55 g
Olej lniany	łyżka, 10 ml
Kakao 16%, proszek	2 łyżeczki, 10 g

## Przepis

Jajko zblenduj z kakao. Dodaj amarantus, wiórki kokosowe i wymieszaj. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem. Uformuj kulki. Poukładaj na blaszce i delikatnie rozgnieć, aby powstały ciastka. Piecz w 180 stopniach przez około 15 minut.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
257	13,1	12,6	20,2







---

# ZIMOWE WARZYWA

---

Wiosną, latem, jesienią możemy się cieszyć bogactwem sezonowych warzyw i owoców. Nasze posiłki są różnorodne i pełnowartościowe. A co z dietą w sezonie zimowym? Czym jest dieta? To sposób odżywiania się, którego celem jest dostarczenie optymalnej ilości energii, dostosowanej do indywidualnych potrzeb danego organizmu oraz odpowiedniej ilości i jakości niezbędnych składników odżywczych. Zima stawia przed nami wiele wyzwań, takich jak: brak energii, mniej słońca, infekcje, a nawet dodatkowe kilogramy. W jaki sposób chronić się przed negatywnym oddziaływaniem tej pory roku? Przede wszystkim wzmacniając odporność prawidłowo zbilansowaną dietą.

Zimowe miesiące wbrew pozorom oferują całą gamę produktów sezonowych.

Zaczynając od warzyw korzeniowych, takich jak: marchew, buraki, seler, pietruszka, przez kapustne, takie jak: kalafior, brokuł, kapusta, brukselka, jarmuż. Świetną propozycją w codziennej kuchni jest wykorzystywanie mrożonek. Są przygotowywane w szczycie sezonu, gdy owoce i warzywa są dojrzałe, świeże i zawierają najwięcej wartości odżywczych. Dobrym uzupełnieniem diety mogą być suche nasiona roślin strączkowych, które wystarczy namoczyć w wodzie dzień przed przyrządzeniem. Tradycyjne w polskiej kuchni kiszonki z kapusty, ogórków czy buraków są doskonałym źródłem witamin i bakterii probiotycznych, które powstają podczas procesu fermentacji z udziałem mikroorganizmów. W fermentowanych produktach podobnie jak w probiotykach obecne są bakterie kwasu mlekowego należące do rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, wspomagające odporność. Kolejną grupą produktów łatwo dostępnych zimą, są orzechy – bogate w tłuszcze omega 3 i wspomagające układ sercowo – naczyniowy. Produkty zimowej kuchni są niedrogie i łatwo dostępne w pobliskim sklepiu.

Zachęcamy Was, do wykorzystania wszystkich skarbów babcinej spiżarki, warzyw cebulowych takich jak: czosnek, cebula, por oraz w niewielkich ilościach suszone owoce: jabłka, śliwki, morele, żurawina. Odkrywajcie z nami smaki, ograniczając użycie soli, na rzecz suszonych ziół, takich jak: majeranek, bazylia, oregano, tymianek, jałowiec, lubczyk. Z warzyw zimowych można skomponować pyszny, zdrowy, a przede wszystkim pełnowartościowy posiłek bez wielkiego wysiłku.









# Gołąbki bez mięsa



czas  
1 h 20 min



## Składniki

Cebula	sztuka, 100 g
Kapusta włoska	2 liście, 110 g
Kasza jaglana	4 łyżki, 52 g
Mąka z ciecierzycy	2 łyżki, 24 g
Marchew	sztuka, 45 g
Olej rzepakowy	1½ łyżki, 15 ml
Por	½ sztuki, 70 g
Przecier pomidorowy	opakowanie, 200 g
Koperek, świeży	½ pęczka, 2 g
Sól biała	2 szczypty, 2 g
Papryka słodka	2 szczypty, 2 g
Bazylia, suszona	łyżeczka, 4 g

## Przepis

Delikatnie oddziel liście kapusty, a następnie sparz na durszlaku, by były miękkie i elastyczne. Ugotuj kaszę wg przepisu na opakowaniu. Cebulkę i por poszatkuj na paseczki, podsmaż na oleju. Koperek posiekaj, marchewkę zetrzyj na drobnych oczkach. Połącz kaszę z koperkiem, marchewką, cebulką i porem. Dodaj przyprawy: połowę soli i bazylię oraz mąkę z ciecierzycy. Jeśli konsystencja będzie zbyt rzadka, dodaj więcej mąki. Uformuj 6 podłużnych pulpecików i zawiń w liście. Brytfankę zalej przecierem i dopraw pozostałą solą oraz papryką. Gołąbki włóż do naczynia i przykryj. Piecz ok. 80 minut w temperaturze 180 stopni.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
616,1	22,3	20,1	95,6

# Frytki warzywne



czas  
45 min



## Składniki

Marchew	sztuka, 66 g
Burak	sztuka, 60 g
Oliwa z oliwek	łyżka, 13 g
Pietruszka, korzeń	sztuka, 66 g
Seler korzeniowy	2 plastry, 80 g
Sól	szczypta, 1 g
Tymianek, suszony	2 szczypty, 2 g
Bazylia, suszona	łyżeczka, 3 g

## Przepis

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Marchewkę, buraka, seler i seler korzeniowy dokładnie opłucz i obierz, następnie posiekaj w słupki. Warzywa oprósł bazylią, tymiankiem i solą, natrzyj oliwą z oliwek. Frytki rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 30 minut w rozgrzanym piekarniku na złoty kolor. Smacznego!

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
236	5,6	14,3	27,3







# Wegetariańskie leczo



czas  
20 min

## Składniki

Cebula	½ sztuki, 50 g
Cukinia	½ sztuki, 150 g
Czosnek	ząbek, 5 g
Olej rzepakowy	1½ łyżki, 22 ml
Papryka czerwona	½ sztuki, 70 g
Pietruszka, natka	2 łyżeczki, 12 g
Ciecierzycza	5 łyżek, 80 g
Pomidory puszka, krojone	opakowanie, 400 g

## Przepis

Namocz suchą ciecierzycę na 24 godziny w zimnej wodzie. Po upływie tego czasu zagotuj, a następnie zmniejsz płomień, gotuj do miękkości przez półtorej godziny. Warzywa dokładnie opłucz. Z papryki usuń gniazdo nasienne. Cukinię i paprykę poszatkuj w kostkę. Posiekaj cebulę, czosnek przeciśnij przez praszkę. Na patelni rozgrzej olej, podsmaż cebulkę i czosnek, dodaj warzywa i pomidory. Całość duś na patelni aż warzywa będą miękkie. Dodaj ulubione przyprawy. Leczo podaj na talerzu posypane posiekaną pietruszką.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
586,8	24,3	21,5	81,2

# Burgery z cieciorką



czas  
30 min

## Składniki

Bazylija, świeża	3 listki, 3 g
Bułka grahamka	sztuka, 65 g
Cebula	½ sztuki, 50 g
Kiełki brokuła	łyżka, 8 g
Marchew	⅓ sztuki, 15 g
Musztarda	⅓ łyżeczki, 1 g
Ogórek kiszony	sztuka, 60 g
Olej rzepakowy	łyżka, 15 ml
Otręby pszenne	łyżka, 5 g
Cytryna, sok	¼ łyżki, 4 ml
Szpinak, świeży	2 garście, 50 g
Ziemniak	mała sztuka, 10 g
Ciecierzycza	3 łyżki, 45 g
Mleczko kokosowe	4 łyżeczki, 20 ml
Sól	szczypta, 1 g

## Przepis

**Kotlety z ciecierzycy:** Ugotuj ciecierzycę. Bazylię i ½ cebuli drobno posiekaj, marchew zetrzyj na tarce. Wymieszaj wspomniane składniki razem z otrębami i olejem oraz ulubionymi przyprawami, tymiankiem, granulowanym czosnkiem. Zmiksuj składniki blenderem na gładką masę. Jeśli jest zbyt sucha, dodaj wody. Do tego celu możesz zostawić część wody, w której gotowała się ciecierzycza. Uformuj kotleczki. Wyłóż blaszkę papierem do pieczenia i wstaw kotleczki do piekarnika nagrzanego do 210 stopni na ok. 30–40 minut. Po upływie 15–20 minut odwróć kotlety na drugą stronę.

**Wegański majonez:** Ugotuj ziemniaka, najlepiej na parze. Zmiksuj dokładnie blenderem na gładką masę ziemniaka, mleko, olej słonecznikowy, musztardę, sól, sok z cytryny. Najlepiej, jeśli wybierzesz do tego celu tzw. sól czarną, z jajecznym posmakiem.

**Burger:** Przygotuj bułkę. Nałóż na nią kolejno garść szpinaku, ziemniaczany majonez, kotlet, cebulę pokrojoną w piórka, kiełki, pokrojony ogórek, ziemniaczany majonez i szpinak. Złóż bułkę. W razie, gdyby nie trzymała pionu, złóż bułkę wykałaczką.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
597,6	19,4	25,4	78,5







# Papryka faszerowana soczewicą



czas  
50 min



## Składniki

Cebula	sztuka, 100 g
Olej rzepakowy	1½ łyżki, 22 ml
Papryka czerwona	sztuka, 140 g
Pomidor	2 sztuki, 240 g
Kasza jagłana	4 łyżki, 120 g
Soczewica czerwona	5 łyżek, 100 g
Liść laurowy	listek, 2 g
Bazylija, suszona	łyżeczka, 4 g

## Przepis

Na patelni rozgrzej olej, poszatkuj i podsmaż cebulkę. Warzywa dokładnie opłucz, z papryki usuń gniazdo nasienne, pomidora obierz ze skórki. Połącz cebulkę z pokrojonym w kostkę pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę. Ugotuj kaszę. Gdy farsz na patelni zgęstnieje, dodaj kaszę i bazylię. Farsz dopraw do smaku ulubionymi przyprawami. Paprykę napełnij farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10–15 minut.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
618,4	19,7	28,6g	78,4

# Bezglutenowe placuszki z marchwi i dyni



czas  
30 min



## Składniki

Dynia	szklanka, 200 g
Jajo kurze	sztuka, 55 g
Marchew	sztuka, 45 g
Szczypiorek	2 łyżeczki, 10 g
Płatki jaglane	2½ łyżki, 25 g
Papryka słodka	2 szczypty, 2 g
Kurkuma, mielona	szczypta, 1 g
Imbir, mielony	szczypta, 1 g
Pieprz czarny	szczypta, 1 g

## Przepis

Płatki jaglane zmiksuj na mąkę. Warzywa dokładnie opłucz. Dynię i marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Wymieszaj startą dynię i marchewkę. Dodaj jajko, olej i przyprawy oraz zmiksowane płatki. Całość dokładnie wymieszaj. Wyłóż na blachę z papierem do pieczenia i łyżką formuj placuszki. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut, do momentu, kiedy placki będą rumiane.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany
360	12,8	17,1	43,7







---

# NA ŚWIĘTA

---

Święta to czas pełen magii, aromatu goździków i pomarańczy, miłości bliskich, ciepła oraz wspólnych rozmów. Czas radosny, bez pośpiechu, w którym towarzyszy nam wiele tradycji: ubieranie choinki, śpiewanie kolęd, które zbliżają do siebie całą rodzinę. Kiedy składamy sobie życzenia i zasiadamy do kolacji wigilijnej, cieszymy się rezultatem wielu dni pełnych przygotowań. Barszczyk, pierogi ulepione wspólnie przez domowników, kompot z suszu, to tylko niektóre z przygotowanych dań. Czy tradycję i smak dzieciństwa można połączyć z lżejszą kuchnią? Proponujemy Wam przepisy na piękne tradycyjne Święta w lżejszej wersji.

Zadbajmy o dobre samopoczucie podczas Świąt, a także po nich. Najlepsze, co możemy zrobić dla siebie i innych, to spędzić Święta w rodzinnej atmosferze, pokazać dzieciom piękne polskie zwyczaje. To dzieci kultywują wartości wyniesione z domu, pokażmy im więc, że 12 tradycyjnych potraw można przyrządzić smacznie i zdrowo.

Święta to wyjątkowy czas i choć zdarza się tylko raz w roku, nie powinniśmy przejadać się, pamiętając o zasadach zdrowego żywienia. Warto, by na stole pojawiły się warzywa, w mniejszej ilości owoce. W grudniu cytrusy są łatwo dostępne, w krajach śródziemnomorskich trwa czas zbiorów, dlatego właśnie w tym okresie są pełnowartościowe i świeże. Przyrządzając posiłki, możemy skorzystać z prostych sposobów, by były one lżejsze i bardziej służyły zdrowiu. Unikajmy więc panierki, pieczmy ciasto bez spodu, nie zabelajmy zupy, użyjmy do wypieków pełnoziarnistej mąki, ograniczmy ilość soli.

Nie musimy rezygnować ze świątecznych smaków, aby podać wigilijną wieczerzę w odświeżonej odsłonie. Duże znaczenie mają przyprawy, takie jak:

- goździki dodawane do pierniczków i kompotu, poza wspaniałym zapachem, mają szereg innych dobroczynnych właściwości: wspomagają układ trawienny, mają działanie przeciwbólowe, odkażające;
- cynamon to przyprawa chętnie stosowana w kuchni zimowej, rozgrzewa i pobudza krążenie, wspomaga trawienie, obniża ciśnienie krwi;
- imbir to przyprawa korzenna, nieodłączny składnik tradycyjnego piernika, działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo, odkażająco, obniża ciśnienie tętnicze, rozrzedza krew, wspomaga układ trawienny.

Zainspirujcie się przedstawionymi przepisami, aby te Święta były zdrowym czasem, pełnym miłości i radości w gronie najbliższych osób.









# Razowe pierogi wigilijne



czas  
30 min



1 porcja to: 5 sztuk

## Składniki

### Ciasto

Mąka orkiszowa typu 1850 szklanka, 150 g  
Mąka pszenna  
pełnoziarnista typu 1850  
(+ do podsypiania) szklanka, 150 g  
Siemię lniane, mielone\* 4 łyżki, 40 g  
Nasiona chia 3 łyżki, 30 g  
Ciepła woda  $\frac{3}{4}$  szklanki, 150 ml  
Olej rzepakowy 2 łyżki, 30 ml  
Sól niskosodowa jodowana  $\frac{1}{2}$  łyżeczki, 3 g

### Farsz

Kapusta kiszona  $1\frac{1}{4}$  szklanki, 200 g  
Suszone grzyby 3 garście, 30 g  
Cebula sztuka, 200 g  
Olej rzepakowy łyżka, 15 ml  
Orzechy włoskie, mielone łyżka, 8 g  
Pieprz, mielony 2 szczypty, 2 g

\* siemię lniane najkorzystniej mielić samodzielnie  
np. w młynku do kawy i dodawać świeżo zmielone nasiona

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany	błonnik
72	2,2	3,2	9,6	2

## Przepis

**Farsz:** Odsącz kapustę kiszoną, przepłucz kilkakrotnie zimną wodą i posiekaj. W wysokim garnku zagotuj wodę. Tak przygotowaną kapustę wrzuć do wrzątku i gotuj ok. 10–15 minut. Zagotuj wodę w drugim garnku, następnie wrzuć suszone grzyby. Gotuj ok. 5 minut. W międzyczasie na głębokiej patelni (można użyć woka) rozgrzej olej rzepakowy. Obraną cebulę poszatkuj w drobną kostkę i wrzuć na patelnię. Duś na oleju do momentu zeszklenia. Grzyby odcedź, drobno posiekaj i dodaj do cebuli na patelni. Całość duś 2–3 minut. Masę przypraw pieprzem, dodaj orzechy i wymieszaj, duś na patelni ok. 3 minut.

**Ciasto:** Na stolnicę przesiej obydwie mąki. Dodaj odmierzoną ilość mielonego siemienia lnianego oraz nasiona chia, przypraw solą i wymieszaj. Do zrobionego wgłębienia na środku kopca wlej olej rzepakowy. Następnie stopniowo dodawaj ciepłą (nie gorącą) wodę i zagniataj ciasto. W razie potrzeby podsyp odrobiną mąki. Kiedy ciasto będzie wyrobione (nie będzie przyklejać się do rąk), rozwałkuj je na grubość 2–3 mm. Za pomocą szklanki o ostrych brzegach wytnij okręgi. Na środku każdego umieść farsz (ok. 1 łyżeczki), następnie połącz brzegi dokładnie sklejać. W międzyczasie w dużym, wysokim garnku zagotuj wodę. Kiedy zacznie wrzeć, wrzuć pierogi i gotuj do momentu, aż wypłyną na powierzchnię (ok. 3 minut). Po tym czasie pojedynczo wyjmuj je z wody i podawaj na talerzu.

# Świąteczny makowiec inaczej



czas  
50 min



1 porcja to: 75 g

## Składniki

Mak, suchy  $1\frac{3}{4}$  szklanki, 245 g  
Jabłko 3 sztuki, 600 g  
Jajo kurze 2 sztuki S, 87 g  
Proszek do pieczenia 2 łyżeczki, 8 g  
Olej rzepakowy 2 łyżki, 30 ml  
Miód  $1\frac{1}{2}$  łyżki, 30 g  
Siemię lniane, ziarna  $1\frac{1}{2}$  łyżki, 15 g  
Rodzynki 3 łyżki, 45 g  
Orzechy włoskie garść, 30 g  
Wiórki kokosowe łyżka, 6 g

## Przepis

Mak zalej wrzątkiem, następnie ostudź i zmiel. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach. W naczyniu połącz przygotowany wcześniej mak, jabłko, olej, jajko, miód, proszek do pieczenia i siemię lniane. Wszystko dokładnie wymieszaj mikserem. Następnie dodaj rodzynki oraz orzechy i ponownie wymieszaj. Gotową masę przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 180 stopni przez 30 minut z funkcją termoobiegu. Udekoruj wiórkami kokosowymi.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany	błonnik
167,7	4,8	11,6	13,4	4,8







# Kolorowy pasztet z ciecierzycy



czas  
1 h



1 porcja to: 15 g

## Składniki

Ciecierzycyca, sucha	2 szklanki, 360 g
Cebula czerwona	4 średnie sztuki, 200 g
Jajo kurcze	sztuka L, 55 g
Olej	łyżka, 15 ml
Suszone pomidory	10 sztuk, 70 g
Natka pietruszki	pęczek, 40 g
Bułka tarta	łyżka, 10 g
Siemię lniane, mielone*	2 łyżki, 20 g
Papryka ostra, mielona	szczypta, 1 g
Pieprz czarny, mielony	szczypta, 1 g
Pieprz ziołowy, mielony	szczypta, 1 g
Sól niskosodowa jodowana	szczypta, 1 g
Bazyliia, suszona	szczypta, 1 g

\* siemię lniane najkorzystniej mielić samodzielnie  
np. w młynku do kawy i dodawać świeżo zmielone nasiona

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany	błonnik
130	6,6	3,5	20	4,3

## Przepis

Ciecierzycę mocz w zimnej wodzie przez 12 godzin, następnie ugotuj ją do miękkości. Ugotowaną ciecierzycę zmiksuj lub zblenduj na gładką masę. Suszone pomidory przepłucz wodą i zalej na kilka minut wrzątkiem (aby zmiękły). Posiekaj natkę pietruszki. Cebulę drobno pokrój (według uznania) i zeszklij ją na rozgrzanym oleju. Dodaj ją do ciecierzycy. Następnie dodaj drobno pokrojone, suszone pomidory, natkę pietruszki, siemię lniane i przyprawy. Tak przygotowany pasztet przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok. 40 minut w temperaturze 190 stopni.

# Pieczony karp na zielono



czas  
1 h



1 porcja to: 200 g

## Składniki

Karp, filet	sztuka, 450 g
Szpinak, świeży	8 garści, 200 g
Oliwa z oliwek	2 łyżki, 30 ml
Czosnek	ząbek, 5 g
Rozmaryn, świeży	gałązka, 1 g
Sól niskosodowa jodowana	szczypta, 1 g
Pieprz, mielony	szczypta, 1 g
Gałka muskatołowa	szczypta, 1 g

## Przepis

Natrzyj kawałki karpia oliwą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem (½ ząbka). Karpia z gałązką rozmarynu zawiń w folię aluminiową. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30–40 minut. W tym czasie przygotuj szpinak. Przełóż szpinak na patelnię z łyżką oliwy i odrobiną wody. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek (½ ząbka) i duś przez chwilę. Dopraw solą, pieprzem oraz gałką muskatołową. Gotowego karpia wyjmij z folii. Na wierzchu ryby połóż duszony szpinak. Opcjonalnie danie można podawać z ziemniakami (pieczonymi w piekarniku razem z rybą lub gotowanymi w wodzie).

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany	błonnik
284,9	29,7	16,8	4,6	1,9







# Lekka ryba po grecku



czas  
45 min



1 porcja to: 95 g

## Składniki

Dorsz, filet	4 sztuki, 500g
Marchewka	2 średnie sztuki, 90 g
Pietruszka	duża sztuka, 80 g
Seler korzeniowy	plaster, 50 g
Cebula duża	sztuka, 200 g
Koncentrat pomidorowy	2 łyżki, 30 g
Sól niskosodowa jodowana	szczypta, 3 g
Pieprz, mielony	$\frac{2}{3}$ łyżeczki, 2 g
Papryka ostra, mielona	$\frac{1}{2}$ łyżeczki, 3 g
Oliwa z oliwek	łyżka, 15 ml

## Przepis

Obrane warzywa zetrzyj na tarce o dużych oczkach, cebulę posiekaj w kostkę. Rozgrzej oliwę na patelni i zeszklij lekko cebulę. Podlewaj wodą, aż zmięknie. Następnie wrzuć resztę warzyw i duś całość pod przykryciem wciąż dodając odrobinę wody. W międzyczasie wymieszaj w szklance przecier pomidorowy z wodą (ok. 100 ml),  $\frac{1}{2}$  łyżeczki soli, pieprzem oraz ostrą papryką. Całość wlej do podduszonych jarzyn i zostaw na chwilę na małym ogniu. Następnie w sporym garnku podgrzej wodę do temperatury ok. 70 stopni. Umytą rybę natrzyj solą z obu stron i posyp świeżo zmielonym pieprzem. Dwa kawałki ułóż obok siebie na folii, zawiń w ciasny rulon (zwiąż po bokach) i wsadź do gorącej wody na 12 minut (zostaw na małym ogniu). Po wyjęciu ruloników z rybą odetnij końcówki folii i delikatnie ją odwiń. Tak przygotowaną rybę połóż na półmisku, a na wierzchu ułóż warzywa.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany	błonnik
131,7	18,2	3,7	7,8	2,6

# Świąteczny piernik z bakaliami



czas  
1 h 20 min



1 porcja to: 100 g

## Składniki

Mąka pszenna pełnoziarnista	$1\frac{1}{3}$ szklanki, 200 g
Mąka pszenna zwykła	$\frac{1}{2}$ szklanki, 70 g
Fasola czerwona z puszki	opakowanie, 240 g
Jajo kurze	3 sztuki S, 130 g
Mleko 2% tłuszczu	$\frac{3}{4}$ szklanki, 180 ml
Miód	3 łyżki, 60 g
Kakao naturalne	2 łyżki, 20 g
Powidła śliwkowe bez dodatku cukru	2 łyżki, 50 g
Rodzynki	2 łyżki, 30 g
Śliwka suszona	5 sztuk, 35 g
Soda oczyszczona	łyżeczka, 4 g
Cynamon	łyżeczka, 4 g
Gałka muskatołowa	łyżeczka, 5 g
Imbir	$\frac{1}{2}$ łyżeczki, 2 g
Kardamon	$\frac{1}{2}$ łyżeczki, 2 g
Goździki, mielone	$\frac{1}{2}$ łyżeczki, 2 g

## Przepis

W wysokim naczyniu zblenduj fasolę, jajka, mleko, miód oraz powidła. Do osobnej miski wsyp suche składniki i wymieszaj je ze sobą (mąki, przyprawy, sodę, kakao i bakalie). Dodaj do nich wcześniej przygotowaną masę płynną. Następnie dokładnie wymieszaj całość, przelej do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Tak przygotowane ciasto włóż do piekarnika nagrzanego do 170 stopni. Piecz około 60 min do tzw. „suchego patyczka”.

kalorie	proteiny	tłuszcze	węglowodany	błonnik
199,8	7,5	2,8	38,1	3,9







---

# PODSUMOWANIE

---

Wielu z nas zima w kuchni kojarzy się z brakiem świeżych warzyw i owoców. Ale od czego są takie dobrodziejstwa, jak mrożonki czy domowe przetwory? Dobrej jakości przecier z pomidorów dojrzewających latem na słońcu z całą pewnością będzie smakował lepiej niż pomidory, które aktualnie są dostępne w sklepie. Podobnie rzecz ma się z mrożonkami. Warzywa i owoce są poddawane procesowi mrożenia w pełni sezonu, gdy są dojrzałe – dlatego mają zdecydowanie większe wartości odżywcze, niż te dostępne w sklepach zimą.

Oprócz przetworów i mrozonek, dzięki prawidłowemu przechowywaniu, dostępne są, także świeże warzywa i owoce – nawet do późnej wiosny.

W trakcie komponowania zimowego jadłospisu nie zapomnijmy o różnorodności. Dla urozmaicenia możemy przygotowywać surówki, warzywa gotowane, duszone, pieczone. Doskonałym pomysłem są pyszne zupy, puree, kotleciki warzywne, tarty, zapiekanki, różne warzywne omlety lub frittaty. Warto eksperymentować z ziołami i przyprawami – to one dodają potrawom wyrazistości i charakteru.

Szczególne podziękowania dla Pani Małgorzaty Koszur Rzecznika Prasowego Zachodniopomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia za pomoc w redakcji e-booka.

Zaprezentowane przepisy pochodzą z bezpłatnego portalu diety.nfz.gov.pl, zachęcamy do odwiedzin i skorzystania z gotowych planów żywieniowych.











[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)



 Akademia NFZ

 Akademia NFZ

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**



Ministerstwo Zdrowia