

Pobierz świąteczny **ebook**



diety.nfz.gov.pl

Kategoria

- Dla mieszkańca
- Zdrowie

Najnowszy e-book „Ryby na świątecznym stole” to nie tylko zbiór przepisów – to kulinarna rewolucja, która sprawi, że Twoje święta będą zdrowsze i pełne smaku.

Dlaczego warto sięgnąć po ryby? Bo to nie tylko tradycja – to bogactwo składników odżywczych, które w zimowe dni wspierają odporność i poprawiają samopoczucie.

Pyszne i zdrowe Święta - wystarczy odrobina inspiracji!

W e-booku „Ryby na świątecznym stole” znajdziesz pomysły na dania od klasycznego karpia po nowoczesne wariacje jak stek z tuńczyka z puree z gruszki – wszystko w duchu świadomego odżywiania.

Co mówią czytelniczki ebooka?

„Uwielbiam ryby, ale brakowało mi pomysłów na coś wyjątkowego. Ten e-book to strzał w dziesiątkę! Już planuję świąteczne menu” – mówi pani Anna z Białegostoku.

„Przepisy są proste, a potrawy wyglądają jak z najlepszej restauracji! Czekam na kolejny e-book – może tym razem o zdrowych deserach? – dodaje pani Katarzyna, mama trójki dzieci.

E-book dostępny jest bezpłatnie na stronie Diety NFZ. Pobierz i zainspiruj się już dziś!

https://diety.nfz.gov.pl/images/ebooki/Ryby_na_swiatecznym_stole.pdf

Ryby na świątecznym stole, ale nie tylko!

Ryby, szczególnie tłuste gatunki morskie, to bogactwo kwasów tłuszczowych omega-3. Wpływają one m.in. na zmniejszenie ryzyka wystąpienia: chorób sercowo-naczyniowych, choroby Alzheimera czy demencji. Są niezbędne do prawidłowego rozwoju: układu nerwowego, narządu wzroku i funkcji mowy u dzieci. Wspomagają też odporność organizmu. Organizm człowieka sam nie produkuje tych kwasów, dlatego muszą być włączane do codziennej diety.

Ryby tłuste zawierają witaminy A i D, a ryby chude witaminy z grupy B. Dodatkowo bogate w wapń, fosfor, selen oraz jod.

Aby zachować walory zdrowotne i smakowe ryb, zwróć uwagę na sposób ich przygotowania. Przed podaniem sprawdzaj, czy ryby nie mają ości. Unikaj smażenia ryb. Najlepiej piecz ryby w folii lub pergaminie, gotuj na parze.

Niech te święta będą okazją nie tylko do rozmów i wspólnego spędzania czasu, ale także do odkrywania zdrowych smaków.

Izabella Przewłocka

rzeczniczka prasowa

Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

Source URL:

<https://www.hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca-zdrowie/7569-ryby-w-rol-i-glownej-swiateczny-ebook-z-przepisami-od>