



Produkty, które zimą powinny znaleźć się w Twojej kuchni

Sprawdź, jakie składniki powinieneś wprowadzić w swojej diecie zimą, aby zachować linię i energię do aktywności fizycznej, oraz uniknąć podjadania.

KISZONKI

Niskokaloryczne superfoods, źródło zdrowych bakterii probiotycznych oraz witamin. Idealne na wzmocnienie odporności organizmu!

Wypróbuj: Poza kapustą i ogórkami, warto włączyć do diety kiszonki z kalafiora, buraka czy rzodkiewki.



MROŻONE WARZYWA

Zimowa aura nie sprzyja częstym wycieczkom do sklepu, co sprawia, że częściej sięgamy po gotowe dania ze sklepu lub pizzę.

Dodaj na listę zakupów: Gotowe, mrożone mieszanki warzywne bez sosów i dodatków smakowych, które przygotujesz w 20 minut!



HERBATY I ZIOŁA

Zimą mamy większą ochotę na ciepłe posiłki, ale nie oznacza to, że powinniśmy zwiększyć ilość spożywanych kalorii.

Wskazówka: Postaraj się zastąpić zimowe przekąski naparami z ziół i rozgrzewającymi herbatami.



PRZYPRAWY KORZENNE

Cynamon, imbir i goździki rozgrzewają i są naturalnym narzędziem w walce z przeziębieniem.

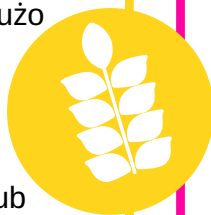
Zadbaj o poziom cukru we krwi: Dodawaj cynamon, doskonały regulator cukru we krwi, do herbat i świątecznych słodkości!



KASZE

Doskonałe z lekkimi sosami, w towarzystwie pieczonych warzyw oraz surówek. Kasze posiadają bardzo dużo błonnika, który poprawia trawienie.

Na słodko: Spróbuj przygotować korzenny pudding na bazie kaszy jaglanej, słodzony odrobiną miodu lub bananami.



RYBY

Dzięki dużej zawartości cynku, selenu i witaminy D, jedzenie ryb zimą pomoże Ci uchronić się przed infekcjami.

Najbezpieczniejsze gatunki ryb: Dorsz, karp, pstrąg, makrela i śledzie. Wystrzegajmy się ryb sprowadzanych z Chin - nie zawsze spełniają europejskie normy dotyczące dioksyn!

