



# Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU

## Kategoria

- Zdrowie
- Wystarczy kliknąć w ten link, żeby znaleźć inspirujące, świąteczne, które zawsze się udają i są zdrowe!

[https://diety.nfz.gov.pl/images/ebooki/zdrowe\\_swiateczne\\_przepisy.pdf](https://diety.nfz.gov.pl/images/ebooki/zdrowe_swiateczne_przepisy.pdf)

- **Z e-bookiem portalu diety. NFZ można odnaleźć nowe pomysły na tradycyjne smaki świątecznych potraw.**

Są w nim propozycje prostych i aromatycznych dań, idealnych do przygotowania w tym wyjątkowym czasie. I co najważniejsze – są to zdrowsze wersje tradycyjnych przepisów, które nie wymagają wielogodzinnych przygotowań w kuchni.

Można zainspirować się pomysłami na zdrowe wytrawne i słodkie dania. Są również przykłady posiłków dla dzieci np. kotleciki rybne z sosem jogurtowym.

E-book „Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu” portalu diety. NFZ zawiera 17 przepisów - przy każdym podany jest czas przygotowania, poziom trudności, ale też kaloryczność potrawy. Są również informacje – ile posiłek zawiera węglowodanów, białka i tłuszczów.

*źródło: Zespół Komunikacji Społecznej i Promocji Podlaskiego OW NFZ*

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/6119-swiateczne-smaki-w-zdrowym-wydaniu>