



SEZONOWO=NIEDROGO

Czy wiesz, że ...

Wybierając sezonowe warzywa i owoce, przetwory i mrożonki zapłacisz mniej za zakupy. Sprowadzane surówce zazwyczaj są droższe, co spowodowane jest kosztownym transportem z odległych miejsc na świecie. Kupuj produkty pochodzące z Polski, w ten sposób wspierasz krajowych producentów, a przy okazji dbasz o środowisko naturalne.



Polska
smakuje

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw projektu „CORE TEAM - promocja konsumpcji owoców i warzyw i forum współpracy, II edycja”

Zima ROZGRZEWA SMAKIEM

Zimą często zaczynają kuleć zdrowe nawyki żywieniowe, w posiłkach brakuje warzyw i owoców, których dostępność jest nieco mniejsza niż w innych porach roku. Czas to zmienić! Zamiast zimą budować „oponkę” z tłuszczu zacznij jeść zdrowo! Zobacz jakie to proste i przyjemne.





Gotuj gęste, aromatyczne i treściwe zupy z warzyw. Doskonale sprawdzą się na lunch lub kolację. Ciepły posiłek w zimny dzień zapewni komfort termiczny i sytość na kilka godzin.



Jedz kiszonki! Poza ogórkami i kapustą szukaj na sklepowych półkach innych warzyw poddanych kiszeniu. Są one bogactwem witaminy C i bakterii kwasu mlekowego. Świetnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego i wspierają naturalną odporność pochodzącą z jelit.



Zadbaj o obecność w diecie warzyw cebulowych. Cebula, por i polski czosnek zawierają allicynę i związki siarki, które wykazują właściwości antybakteryjne. Włączenie ich do posiłków, szczególnie w formie surowej, może ustrzec cię przed infekcjami.

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW



50% TO ŹRÓDŁO BIAŁKA I SKROBI

OWOCE LIOFILIZOWANE



Na ośłodę wybieraj owoce. Upiecz jabłka lub gruszki z cynamonem i orzechami włoskimi, będą idealnym i zdrowym deserem. Nadal możesz korzystać z owoców jagodowych, o tej porze roku wybieraj przetwory, mrożonki i owoce liofilizowane.



Korzystaj z przetworów takich jak dżemy, powidła, soki, kompoty. Duży ich wybór znajdziesz u lokalnych przetwórców*. Czytaj etykiety, najlepiej by skład był krótki, zrozumiały, bez zbędnych dodatków.



Przygotowuj ciepłe posiłki z soczewicą, ciecierzycą, grochem i fasolą. Nasiona roślin strączkowych korzystnie wpływają na mikrobiom jelitowy, ale też dają przyjemne uczucie sytości. Dania ze strączkami doprawiaj czarnym pieprzem, cynamonem, kurkumą, kardamonem, goździkami i kminkiem. Ich aromat poprawi twoje samopoczucie.