Zalecenia dietetyczne na Święta Bożego Narodzenia

ZAPAMIĘTAJ:

Święta nie oznaczają, że potrawy muszą być tłuste i ciężkostrawne, by były pyszne. Można, a nawet powinno się przygotować posiłki lżejsze dla żołądka i lepsze dla zdrowia.

12 prostych i ważnych wskazówek:

1. Spożywanie posiłków zaczynaj od posiłków najmniej kalorycznych.
2. Postaraj się zrezygnować ze smażonych potraw.
3. Smażenie możesz zastąpić pieczeniem, gotowaniem na parze, czy duszeniem.
4. Nie panieruj ryb i innych produktów spożywczych.
5. Nie zapominaj o spożywaniu dużej ilości warzyw.
6. Pierogi i uszka przygotuj z mąki pełnoziarnistej.
7. Zamiast śmietany sięgnij po jogurt naturalny.
8. Słodkie ciasta możesz lekko zmodyfikować, np.: do sernika używaj chudego sera, przygotuj ciasto bez polew.
9. Kupne słodycze zamień na owoce czy wypieki domowej roboty, np. ciasteczka korzenne.
10. Zrezygnuj z tłustych dodatków, jak np. sosy bądź przygotuj je z jogurtu naturalnego i ziół.
11. Pij dużo: wody mineralne, herbaty ziołowe, kompot z suszu w naturalnej formie, czyli bez dodatku cukru.
12. Posiłki spożywaj z umiarem, dobrze przeżuwaj każdy kęs, by delektować się smakiem.

WZD
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia
Wrocław miasto spotkań
projekt finansowyny przez Miasto Wrocław
Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
UCZEŃ W FORMIE