

ODCHUDZAJ SIĘ ZDROWO, SMACZNIE I KOLOROWO

Wbrew obiegowym opiniom, odchudzanie nie musi być wcale czasem kulinarnej nudy i strasznych wyrzeczeń. Aby się o tym przekonać wypróbuj 10 przepisów na zdrowe i smaczne posiłki, zaczerpniętych z książki „Praktyczny poradnik żywieniowy”.

Chcesz się odchudzić, ale nie wiesz jak się do tego zabrać? Nie masz czasu na obliczanie kaloryczności potraw i sprawdzanie ich wartości odżywczej? A może po prostu brakuje Ci sprawdzonych przepisów na smaczne i zdrowe, a zarazem niskokaloryczne dania?

Dużą pomocą w rozwiązaniu tych i innych problemów związanych z odchudzaniem i zdrowym żywieniem może być „Praktyczny poradnik żywieniowy” - książka napisana przez mgr inż. Aleksandrę Cichocką z Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ), która w przystępny sposób podpowiada jak można zrzucić zbędne kilogramy, utrzymać optymalną masę ciała i lepiej zadbać o własne zdrowie dzięki świadomemu, racjonalnemu odżywianiu.

Aby ułatwić czytelnikom wprowadzenie dietetycznych zaleceń w życie, autorka podaje w książce aż 165 sprawdzonych przepisów na zdrowe i smaczne, a także łatwe w przygotowaniu potrawy, których spożywanie nie tylko wspomaga regulację przemiany materii, ale też pomaga zapobiegać wielu chorobom (m.in. cukrzycy oraz chorobom układu krążenia). Każdemu przepisowi przedstawionemu w poradniku towarzyszy tabela szczegółowo opisująca wartość odżywczą danej potrawy oraz jej kaloryczność (dane w przeliczeniu dla jednej porcji).

Poniżej przytaczamy 10 przykładowych przepisów z tej książki. Mamy nadzieję, że udowodnią one każdemu, że zdrowe, niskokaloryczne potrawy mogą być smaczne, aromatyczne i kolorowe.

Osoby zainteresowane pogłębieniem tematu i wypróbowaniem wszystkich 165 przepisów zachęcamy do lektury „Praktycznego poradnika żywieniowego”, opublikowanego przez Wydawnictwo Medyk.

Więcej informacji na temat tej publikacji można znaleźć na stronie internetowej Wydawnictwa: www.medyk.com.pl

Przykładowe przepisy znajdziesz oraz przejrzysz [tutaj](#).