

Czas na wiosenne porządki – zadbaj o siebie z Dietami NFZ

Po chłodnej i nieprzyjemnej zimie nadchodzi powiew radości – wiosną mamy więcej energii do działania, częściej wychodzimy z domu i otwieramy się na nowe aktywności. To świetny moment na wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych i zadbanie o jeszcze lepsze samopoczucie. Szczególnie teraz warto skorzystać z możliwości oferowanych przez portal Diety NFZ. W serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia znaleźć można jadłospisy diety DASH, która przeciwdziała nadciśnieniu, w wersjach m.in. dla cukrzyków, osób z Hashimoto, nadciśnieniem czy depresją.



Dlaczego dieta DASH?

Dieta DASH bazuje na ogromnej różnorodności nisko przetworzonych produktów. Głównie na warzywach, owocach, roślinach strączkowych, niskotłuszczowych produktach mlecznych, rybach i owocach morza, chudych gatunkach mięs, orzechach i nasionach oraz olejach roślinnych.

Zapewnia odpowiednią do potrzeb organizmu ilość składników odżywczych, pokrywa też jego zapotrzebowanie energetyczne. Jest doskonałym elementem profilaktyki pierwotnej wielu chorób dietozależnych. Prostota przepisów i smakowitość potraw powodują, że przestrzeganie jej jest łatwe i przyjemne.

Skorzystaj z Diet NFZ

Chcesz schudnąć, a przy tym jeść smacznie i zdrowo? Dieta NFZ to bezpłatne rozwiązanie

dla osób, które chcą prawidłowo się odżywiać, a także wspomóc leczenie lub profilaktykę określonych chorób. Menu o wybranej kaloryczności dostępne są aż na 28 dni, z przepisami, zdjęciami posiłków i listą zakupów do pobrania. Aby uzyskać dostęp do jadłospisu, należy zarejestrować się przez podanie adresu e-mail i założenie konta w serwisie. Po zalogowaniu wystarczy wpisać kilka podstawowych informacji o sobie (płeć, wiek, masę ciała, wzrost, rodzaj wykonywanej na co dzień aktywności fizycznej). Na podstawie tych danych wyliczane są wskaźniki kluczowe w doborze właściwej diety. Użytkownik Diet NFZ otrzymuje informację, jakie jest jego zapotrzebowanie kaloryczne. Może zapoznać się z pięcioma różnymi kalorycznościami (1500 kcal, 1800 kcal, 2000 kcal, 2500 kcal i 3000 kcal), a następnie wybrać spośród nich tę, która będzie od-

powiadała wyliczonemu zapotrzebowaniu. Gotowy plan żywieniowy można przeglądać na stronie serwisu lub pobrać pliki pdf, wydrukować i korzystać jak z książki kucharskiej. Dodatkowym ułatwieniem jest opcja wygenerowania listy zakupów, dzięki której przygotowanie zdrowych posiłków jest jeszcze prostsze!

Spróbuj pysznych wiosennych przepisów!

Chcesz zacząć jeść zdrowiej ale nie wiesz, czy Diety NFZ są dla Ciebie? Spróbuj tych dwóch sycących, a przede wszystkim smacznych dań z naszych jadłospisów, a na pewno wrócisz po więcej!

CUKINIA PO FRANCUSKU

Składniki:
• Cukinia – 1/2 sztuki, 300 g
• ser mozzarella – 4 i 1/2 plastra, 90 g

• oliwa z oliwek – 1 łyżka
• czosnek – 1 ząbek, 5 g
• sok z cytryny – 1 łyżka
• kilka listków świeżej bazylii, 3 g
• tymianek suszony – 1/3 łyżeczki, 3 g
• oregano suszone do smaku, 3 g
• kasza jęczmienna pęczak, sucha – 1/4 szklanki, 45 g
• papryka czerwona – 1/3 sztuki, 70 g
• papryka żółta – 1/3 sztuki, 70 g
• siemien lniany – 1 łyżeczka, 5 g

Umyj cukinię i pokrój ją wzdłuż na 0,5 centymetrowe plastry. Delikatnie zrumień ją na oliwie z oliwek. Przygotuj sos – wymieszaj w naczyniu posiekany czosnek, oliwę, sok z cytryny i przyprawy. Przekładaj naprzemiennie plasterki cukinii z pokrojoną w plasterki mozzarellą. Polej je sosem z przyprawami. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Przygotuj surówkę – umyj papryki, pokrój je w drobne kawałki i posyp siemieniem lnianym. Potrawę zjedz z kaszą.

KOTLECICKI Z RYZEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Składniki:

• ryż brązowy, suchy – 6 łyżek, 60 g
• fasolka szparagowa, świeża lub mrożona – 1 szklanka, 100 g
• mięso mielone z piersi indyka – 1/3 szklanki, 80 g
• kilka listków mięty, 1 g
• 1 łyżka szczypiorku, 5 g
• pieprz czarny do smaku, 1 g
• papryka słodka w proszku do smaku, 1 g
• marchew – 1 sztuka, 45 g
• seler korzeniowy – 1/6 sztuki, 60 g
• jogurt naturalny – 3 i 3/4 łyżki, 70 g
• nasiona słonecznika – 1 łyżka, 10 g
• nasiona sezamu – 1 łyżeczka, 5 g
• oliwa z oliwek – 1 łyżeczka

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Mięso wymieszaj z przyprawami, posiekaną miętą i szczypiorkiem. Z masy uformuj kotlety i piecz w piekarniku przez 20 minut w temperaturze

180 stopni. Ugotuj fasolkę. Dodaj do niej oliwę i posyp sezamem. Przygotuj surówkę – marchew i seler zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj z jogurtem i posyp nasionami słonecznika. Danie podaj z ryżem, fasolką i surówką.

Brzmi pysznie, prawda?

Po więcej przepisów

zajrzyj na

www.diety.nfz.gov.pl

– zarejestruj się,

dobierz kaloryczność

i delectuj zdrowymi

przepisami, które

dodadzą Ci energii

i pozwolą zadbać

o zdrowie.



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590