JAK JEŚĆ WIĘCEJ WARZYW?

10 prostych sposobów na więcej warzyw w codziennej diecie

7 Jedz więcej zup

Zupy z warzywami w kawałkach lub w postaci kremów to doskonały sposób na spożycie dużej ilości warzyw. Klasyczna pomidorowa lub rosół czy zupa krem z cukinii? A może krem z pomidorów? Wybieraj zupy, które lubisz najbardziej i włącz je do codziennej diety.

8 Jedz surowe warzywa

Pokrojone warzywa to świetna przekąska, którą możesz zabrać ze sobą wszędzie. Marchew, papryka czy seler z dodatkiem hummusu lub dipem jogurtowym to zdrowa i szybka przekąska, która doda energii w ciągu dnia.

9 Jedz różnorodnie

Warzywa możesz przygotować na wiele sposobów. Możesz je piec, gotować, dusić, grillować czy przygotowywać na parze. Każda metoda wydobywa inny smak i teksturę warzyw.

10 Dodaj warzywa do każdej listy zakupów

Nie zapomnij o warzywach, planując zakupy. Regularne ich kupowanie ułatwi ich wprowadzenie na stałe do diety, dlatego zawsze wpisuj warzywa na swoją listę zakupów.

CZAS NA DZIAŁANIE!

Jak widzisz wprowadzenie większej ilości warzyw do diety nie jest trudne i nie musi być nudne. Małe zmiany mogą przynieść wielkie korzyści dla zdrowia. Zrób pierwszy krok już dziś i dodaj jedno warzywo więcej do swojego następnego posiłku!

Przepisy, porady i więcej informacji znajdziesz na **www.mocpolskichwarzyw.pl** oraz na kanałach kampanii w social mediach.

MOC POLSKICH warzyw

LIDER PROJEKTU

ZRZESZENIE PRODUCENTÓW PAPRYKI RP

PARTNERZY

Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw

Stowarzyszenie producentów pomidorów i ogórków pod osłonami

MALINOWY KRÓL

#FENOMENE PROMOCJI

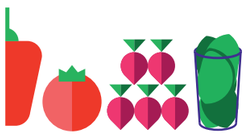
Warzywa odgrywają kluczową rolę w zdrowej diecie, dostarczając niezbędnych witamin, minerałów, błonnika i antyoksydantów. Według zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny w diecie Polaków powinny dominować warzywa i owoce, stanowiąc połowę tego, co jemy w proporcji: ¾ warzywa i ¼ owoce. Ilustruje to symboliczny talerz, którego połowę stanowią warzywa i owoce.

Powinniśmy spożywać minimum ***400 gramów*** *warzyw i owoców dziennie.*
Myślisz, że to dużo? Nic bardziej mylnego!

ILE TO 400g WARZYW?

½ papryki
+
2 marchewki
+
1 ogórek
+
1 pomidor

½ bakłażana
+
½ szklanki dyni
+
1 szklanka
różyczek brokułu
+
garść fasolki szparagowej



½ papryki
+
1 pomidor
+
5 rzodkiewek
+
1 szklanka sałaty

1 Jedz sezonowo

Kupuj warzywa wtedy, gdy są najsmaczniejsze i najzdrowsze, czyli w sezonie. Wiosną i latem sięgaj po nowalijki, soczyste pomidory i ogórki, papryki i warzywa ciepłolubne. Jesienią wybieraj dynie i buraki, a zimą jedz pyszne i pożywne warzywa korzeniowe (marchewki, pietruszki) czy kapusty.

2 Dodawaj warzywa do każdego posiłku

Zamiast skupiać się na jednym dużym posiłku z warzywami, dodawaj je do każdego swojego dania lub jedz w formie przekąsek. Do śniadania przygotuj szybką sałatkę z pomidorków koktajlowych, ogórka i liści szpinaku, która świetnie sprawdzi się z jajecznicą.

Duża porcja surówki z czerwonej kapusty, albo buraczków będzie idealna do obiadu, a duszone warzywa na ciepło to perfekcyjna i lekka kolacja. W ciągu dnia nie zapominaj o szybkich przekąskach – pokrój marchewki i papryki w słupki i zajadaj np. z dodatkiem hummusu.

3 Rób przetwory

Wykorzystaj lato, kiedy warzyw jestnajwięcej i są najtańsze, aby przygotować przetwory, które sprawdzą się idealnie w zimowych miesiącach. Przecier pomidorowy, sałatki wielowarzywne czy przeciery i sosy to coś, czego nie może zabraknąć w każdej kuchni.

4 Zamrażaj

Mrożenie to doskonały sposób na zachowanie świeżości warzyw przez długi czas bez utraty wartości odżywczych. Dlatego kupuj warzywa w sezonie i przygotuj mrożonki, które wykorzystasz przez cały rok.

5 Rób kiszonki

Kiszone ogórki, kapusta czy buraki to nie tylko smaczne dodatki, ale też źródło probiotyków wspomagających zdrowie jelit.

6 Pokochaj koktajle

Blenduj ulubione warzywa z owocami. Prosty koktajl z jarmużem, jabłkiem i bananem to dawka energii na cały dzień.