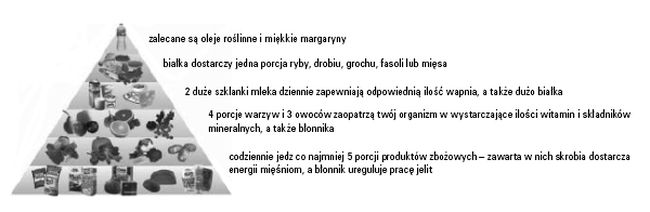
Witam, w związku z tym, że dużo czasu spędzamy w domu, zazwyczaj przed komputerem bądź telewizorem, a mało się ruszamy, poniżej zamieszczam materiały dotyczące zdrowego odżywiania. Zachęcam do zapoznania się z materiałami i przepisami. Pozdrawiam K. Kalba

**Dekalog zdrowego żywienia według Instytutu Żywności i Żywienia**

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.  
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.  
3. Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii.  
4. Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.  
5. Mięso spożywaj z umiarem.  
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.  
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomerów trans nasyconych kwasów tłuszczowych.  
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodyczy.  
9. Ograniczaj spożycie soli

**Piramida zdrowego żywienia**



Przepis na śniadanie:

## 1. Owsianka z suszonymi i świeżymi owocami

[Owsianka](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/warto-jesc-owsianke-wartosc-odzywcza-platkow-owsianych_36394.html) to najprostsza alternatywa dla kanapki. Wybierz płatki owsiane, wsyp do miseczki 3 łyżki, dodaj kilka [rodzynek](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/rodzynki-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-ile-kalorii-maja-rodzynki_38402.html) i [orzechów](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/ktore-orzechy-sa-najzdrowsze-dietetyczny-przeglad-orzechow_38591.html). Korzystaj z sezonowych [owoców](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/owoce-wartosci-odzywcze-witaminy-jakie-sa-rodzaje-owocow_45466.html), więc dorzuć garść do miseczki i wszystko zalej [mlekiem](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/Czy-picie-mleka-jest-zdrowe-argumenty-zwolennikow-i-przeciwnikow-picia_36296.html).

Pozostaw na kilka minut, aby płatki lekko nasiąkły. Nie musisz ich gotować. Szerokim łukiem omijaj słodzone płatki, czekoladowe kuleczki i inne śniadaniowe propozycje, które nie dostarczą niczego poza szkodliwym [cukrem](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/czy-cukier-rzeczywiscie-krzepi_33938.html).

Przepis na obiad:

**Zupa krem z pomidorów** – 1 cebulę pokrój w piórka i podsmaż na oliwie z 1 ząbkiem czosnku. Dodaj pokrojone 500 g pomidorów – możesz obrać ze skórki, ale niekoniecznie, 2 łyżki koncentratu i szklankę wody, sól i pieprz, łyżeczkę masła, 1 łyżeczkę oregano i kilka listków świeżej bazylii. Gotuj około 20 minut. Zmiksuj, dopraw do smaku. Możesz dodać łyżkę jogurtu naturalnego.

**Najsmaczniejsze kotlety mielone z warzywami z piekarnika –**pół kilo mięsa mielonego wymieszaj ze startymi warzywami np. cukinia, marchewka. Dodaj 1 jajko, sól i pieprz i namoczoną z wodzie i odsączoną bułkę. Uformuj kotleciki, obsmaż na patelni, przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku 15 minut w temperaturze 160 stopni. Dzięki temu w środku będą idealnie miękkie