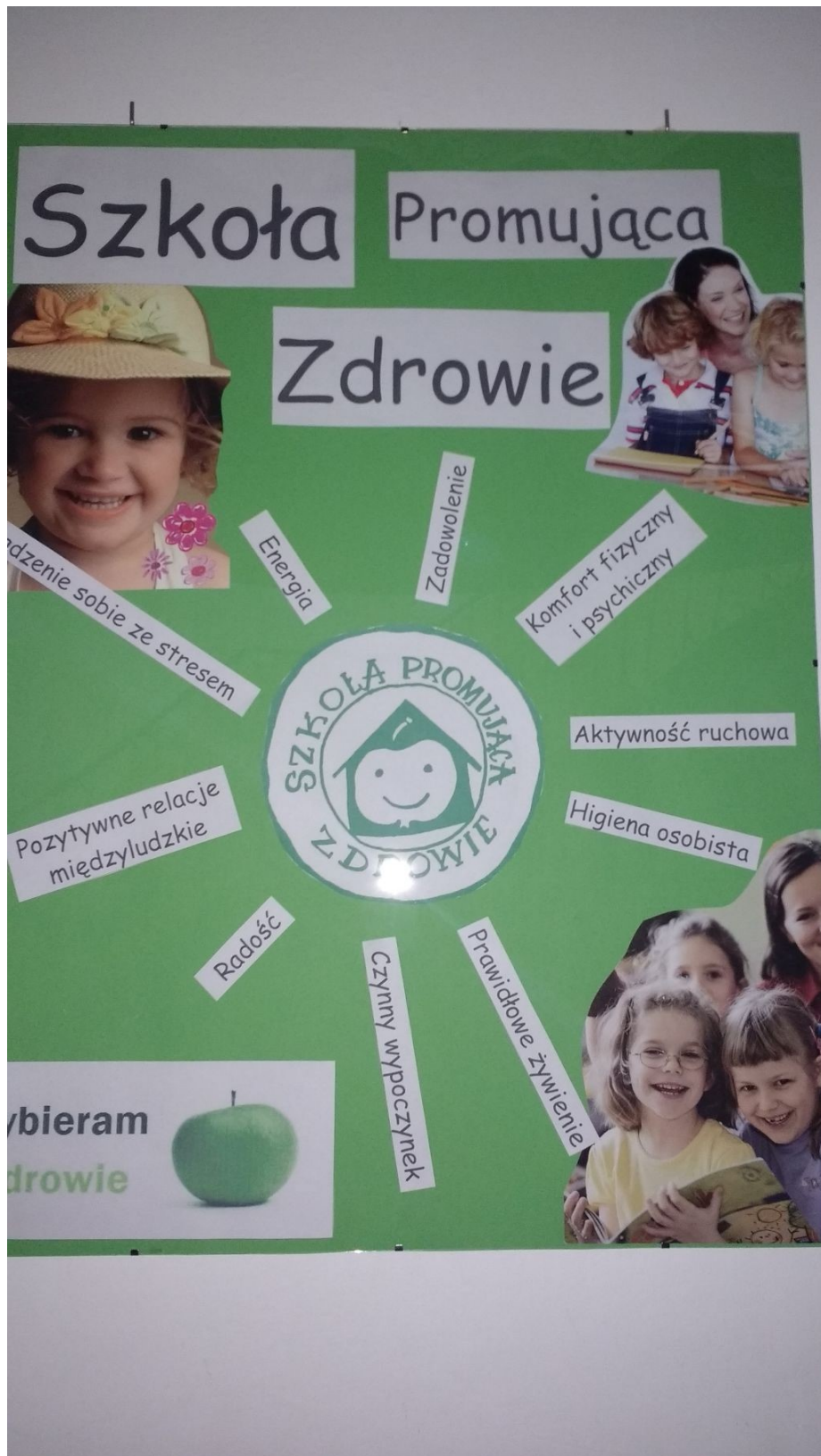


Nasze gazetki w ramach planu
„Wiem co jem, więcej wiem”





Dlaczego warto jeść zupy?



1. Zupy sycą, ale nie tuczą.

Korzyścią z jedzenia zupy jest to, że wypełnia żołądek i pozostaje mniej miejsca na drugie danie, zwykle bardziej kaloryczne. Oprócz tego zawiera dużo wody lub wywaru z mięs i warzyw.

2. Zupy dostarczają wielu składników odżywczych.

W zupie łączymy zwykle różne składniki – kolorowe warzywa, mięso, kasze, tłuszcze, dzięki temu właściwie ugotowana zupa jest źródłem niezbędnych i dobrze przyswajalnych składników odżywczych.

3. Zupy znakomicie rozgrzewają.

Jeśli dodasz do wywaru dużo warzyw, cebulę albo czosnek, dodatkowo wzmocnisz układ odpornościowy do walki z wirusami i bakteriami.

4. Zupy to sposób na jedzenie warzyw.

Aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość składników mineralnych i witamin, należy zjadać dziennie 1/2 kg warzyw. Jemy ich jednak zbyt mało, dlatego warto wykorzystać taki sposób jak zupa.

5. Zupy są łatwe w przygotowaniu.

Niewątpliwą zaletą zupy jest to, że może ją ugotować każdy bez względu na umiejętności kulinarne. Wystarczą dobre chęci.



Kolorowy talerz pełen zdrowia

Czwartą jego część
wypełniają mają gotowane
ziemniaki, kasze lub
pełnoziarniste makarony,
czy ryż.

Połowę twojego talerza
powinna zajmować
surówka, bądź gotowane
lub kiszzone warzywa.



Ostatnia część to
gotowane, pieczone,
chude mięso lub bogate
w zdrowe tłuszcze ryby.

