

Zdrowe jedzenie

**Nasi dziadkowie jedli żywność, którą głównie sami wyprodukowali i przyrządzili. Przede wszystkim jedli produkty, które były dostępne sezonowo. Nasze babcie latem robiły chłodniki, ziemniaki podawały ze zsiadłym mlekiem, zimą zaś na stole gościła samodzielnie kiszona kapusta. Jedzenie było zdrowsze niż teraz.**



**Obecnie większość jedzenia to żywność wysoko przetworzona.**

Jest to jedzenie które zostało poddane obróbce w zakładach przemysłu spożywczego. Produkty te mają długi termin przydatności do spożycia i można je wyprodukować szybko. Ale zawierają dużo niezdrowych dodatków- cukier, sól, konserwanty, polepszacze smaku. Jedzenie to nie ma praktycznie żadnej wartości odżywczej. Ładnie wygląda, można je szybko przygotować ale nie jest dla nas zdrowe, dlatego powinniśmy go unikać.

Przykłady żywności przetworzonej czyli niezdrowej to np. parówki, gotowe sosy do makaronów, słodczyce, chrupki, chipsy, gazowane napoje.



Zdaniem ekspertów kluczem do zdrowej [diety](#) jest ograniczenie spożycia żywności wysoko przetworzonej i zastąpienie jej zdrowszymi, nieprzetworzonymi lub minimalnie przetworzonymi produktami.





Jeśli do tej pory byłeś zwolennikiem żywności wysoko przetworzonej i często gościła na twoim talerzu, zmiany powinieneś wprowadzać powoli. Staraj się nie kupować gotowych dań. Gotuj obiady w domu. Do każdego posiłku dodawaj świeże produkty. W porze obiadowej nie zapomnij o sałatce, na śniadanie przygotuj kanapkę z warzywami np. papryką lub ogórkiem, a zamiast podjadać ciasteczka, zjedz pokrojone jabłko lub garść owoców jagodowych.



## Ogranicz słodkie napoje

To może być trudne, zwłaszcza, gdy nie wyobrażasz sobie dnia bez wypicia puszki napoju gazowanego. Zamiast kolejnej szklanki coli wybierz [wodę](#). Możesz do smaku dodać świeże owoce. Ogranicz też słodzenie kawy i herbaty.





## Unikaj dodawania soli do potraw

Nie dosalaj niepotrzebnie potraw. Zamiast tego skorzystaj z aromatycznych przypraw i ziół. Smak potraw wzbogaci pieprz, suszona słodka papryka, bazylia, oregano, tymianek czy granulowany czosnek.



## Wybieraj odpowiednie produkty w sklepach

W sklepie wybieraj produkty pełnoziarniste, a także brązowy ryż i [kasze](#). Są one o wiele zdrowsze niż produkty z białej mąki.





Znajdź też zamienniki dla wysoko przetworzonych przekąsek. Zamiast chipsów ziemniaczanych kupuj [popcorn](#) naturalny, bez soli. Popcorn jest lekki i sycący. Do smaku możesz doprawić go odrobiną chili. Jeśli lubisz jeść na śniadanie płatki z mlekiem, wybierz płatki owsiane górskie i dodaj do nich garść owoców.



## Polub gotowanie

Przygotowuj jedzenie w domu ze świeżych składników. Rzadko kupuj gotowe potrawy. Jeśli w ciągu tygodnia nie mamy czasu na gotowanie, świetnym rozwiązaniem jest stworzenie własnych mrożonych posiłków. Możemy np. przygotować kilka kotletów z indyka i zamrozić je - będą świetną bazą do domowych hamburgerów. Mrozić można też przygotowane samodzielnie mieszanki warzyw i owoców. Jednego dnia możemy przygotować więcej potraw i przechowywać je w lodówce lub zamrażalniku. Samodzielnie możemy też zrobić sos do sałatki, chipsy warzywne czy inne przekąski. Będą one zdrowsze niż te kupione w sklepie.





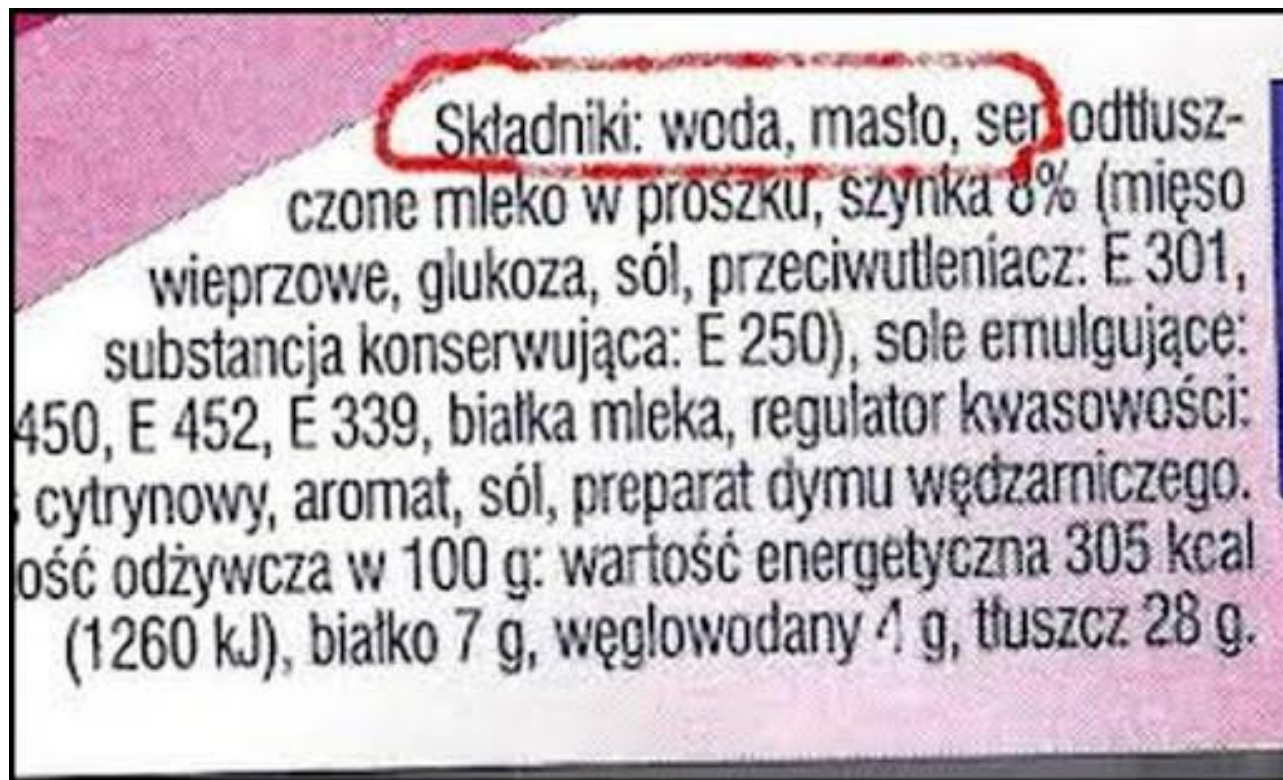
## Unikaj jedzenia na mieście

Pizza, hamburgery, hot-dogi to dania wysoko przetworzone i to ich w głównej mierze należy unikać. Gotowa do spożycia żywność jest wygodna i łatwa w przygotowaniu, ale na tym kończą się jej zalety.





Pamiętaj też, żeby dokładnie czytać składy produktów. Unikaj tych, które na pierwszych miejscach mają cukier, słodziki, tłuszcze, dodatki takie jak [glutaminian sodu](#) i sorbinian potasu, a także dużo tłuszczów i barwników. Przy kupowaniu żywności sprawdza się prosta zasada - im krótszy skład, tym lepiej.



**kromka DOBRA** 

**Chleb żytni BIO**

**Skład:** Mąka żytnia ekologiczna, zakwas żytni naturalny, woda źródłana, słonecznik tuskany BIO, sól himalajska.  
**Może zawierać: GLUTEN**

**Wartość odżywcza w 100g:**

Wartość ener.	1020kJ / 242kcal
Tłuszcz	5g
-w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,71g
Węglowodany	42g
-w tym cukry	1,8g
Błonnik	3,4g
Białko	5,5g
Sól	1,3g

  
CERTYFIKAT ROLNICTWA BIOLOGICZNEGO



Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.  
Masa netto: **350g**

Konfekcjonowanie i dystrybucja:  
**Bake&Care ANILEWE**  
ul. Lindleya 16,  
02-013 Warszawa  
info@bakeandcare.eu  
tel.: (48) 22 100 62 87  
[www.kromka.dobra.pl](http://www.kromka.dobra.pl)

Wszystkie składniki pochodzą z ekologicznych upraw.

[Obejrzyj film](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=YFpSjSzHIV8> „Jestem tym co jem „



# Dziękujemy

