



PORADY DIETETYCZNE NA: WRZESIEŃ, PAŹDZIERNIK, LISTOPAD

Jesień okres przejściowy pomiędzy latem i zimą przynosi szerokie możliwości kulinarno-dietetyczne. Jest to też czas sprzyjający podejmowaniu diet i systematycznej aktywności fizycznej, nie ma wtedy obchodzonych w tradycyjny sposób świąt, życie po sezonie urlopowym wraca do starego rytmu. We wrześniu i październiku dni są jeszcze długie i dość ciepłe, a bajeczne kolory jakimi raczy nas przyroda zachęcają do spacerów i wycieczek rowerowych. Te same kolory warto przenieść na nasze talerze, aby dobrze przygotować organizm do zimy.

Co powinno się znaleźć w jesiennej diecie?

Jesień to czas kiedy wracamy do ciepłych odżywczych posiłków, nadal lekkich ale też rozgrzewających. Czerwone i pomarańczowe warzywa zawierają w sobie karotenoidy, które doskonale wzmocnią nasze oczy, nadadzą skórze przyjemny odcień, a ponadto mają właściwości przeciwutleniające. Soczystą marchew, rozmaite gatunki pomidorów, papryki czy dyni możemy jeść na surowo (sałatki, chłodniki, koktajle), w postaci zup czy pieczone. Do naszej diety powinny powoli wkraczać też przyprawy i produkty bardziej zimowe – czosnek, który pomoże nam zbudować odporność czy rozgrzewające przyprawy takie jak curry, kardamon czy imbir. Nie zapominajmy też o cytrusach, na które sezon rozpoczyna się w listopadzie – witamina C będzie nam potrzebna, aby bronić się przed infekcjami, we wrześniu i październiku możemy zapewnić ją sobie w innych owocach, ale też warzywach zwłaszcza pomidorach i białej kapuście. Jesień to także czas kiedy dojrzewają orzechy, zwłaszcza te włoskie warto dołączyć do sałatek czy przekąsek.

WARZYWA	Polskie - seler, pietruszka, marchew, buraki, ziemniaki, kapusta biała czerwona, kapusta biała, kapusta w formie kapusty kiszzonej, brukselka, brokuł, ogórki kiszzone, cebula, por, czosnek, warzywa strączkowe (soczewica, ciecierzycza, groch, fasola), świeże zioła – bazylia, oregano, kolendra, bakłażan, papryka, burak, rzodkiew, rzepa, pomidory Zagraniczne - awokado
OWOCE	Polskie - dynia, jabłka, gruszki, nektarynki, brzoskwinie, maliny, borówki, jagody, wiśnie Zagraniczne – kiwi, granat, banan, listopad - cytrusy
MIEŚA I INNE ŹRÓDŁA BIAŁKA	drób, mięso ssaków, ryby
DODATKI	imbir, kardamon, cynamon, orzechy zwłaszcza nasze włoskie - działanie poprawiające odporność

