

Zalety zdrowej kuchni.



Odpowiednia dieta **wzmacnia** nasz układ immunologiczny.



Zdrowe jedzenie **pomaga** w zrzućeniu zbędnych kilogramów lub utrzymaniu prawidłowej masy ciała.



Prawidłowe odżywianie **poprawia** naszą sprawność umysłową.

Podstawy zdrowego żywienia

- Spożywanie 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach.
- Dieta oparta głównie na warzywach i owocach.
- Jedzenie ryb oraz produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych.
- Ograniczone spożycie cukru i tłuszczów zwierzęcych.



Czy wiesz, że...

80%

Polaków uważa, że odżywia się zdrowo lub bardzo zdrowo.

47%

Polaków uznaje, że największy wpływ na poprawę zdrowia ludzi ma odpowiednia dieta.

Zalety pieczenia gorącym powietrzem



- Potrawy są chrupiące na zewnątrz i delikatne w środku.
- Jedzenie jest zdrowsze i mniej kaloryczne.
- Pieczenie jest o 1.5x szybsze niż w tradycyjnym piekarniku.



Prosty i zdrowy przepis na pierś kurczaka

z Philips Ovi Smart!

Czas przygotowania: **5 min**

Czas gotowania: **15 min**



Składniki:

- filet z kurczaka 250 g,
- oliwa z oliwek,
- szczypta świeżo zmielonego pieprzu,
- szczypta soli morskiej

Przygotowanie:

Kurczaka posmaruj z obu stron oliwą z oliwek, dopraw pieprzem i solą.

Pierś kurczaka włóż do koszyka Ovi i piecz w 180° przez 15 minut.

Gotowe!

Więcej przepisów znajdziesz w naszej **aplikacji NutriU**, dostępnej w Google Play i App Store

Przeczytaj więcej na www.philips.pl