

Zdrowe TV-gotowanie z NFZ

„Zdrowe TV-gotowanie z NFZ” to cykl krótkich telewizyjnych warsztatów kulinarnych z przepisami i radami, które pomogą wzmocnić naszą odporność, zmienić nawyki żywieniowe na lepsze i zgubić zbędne kilogramy – są idealne dla naszego zdrowia nie tylko podczas epidemii koronawirusa.

Programy prowadzi **psychodietetyk Anna Kuczkin**, z którą Podlaski NFZ współpracuje przy akcjach profilaktycznych.

Nagrania zostały zrealizowane przez **TVP Białystok**.

Zapraszamy do oglądania!

[Odcinek 1 - Jaglanka](#)

[Odcinek 2 - Kasze](#)

[Odcinek 3 - Kanapka](#)

[Odcinek 4 - Kiszonki](#)

[Odcinek 5 - Makaron](#)

[Odcinek 6 - Len](#)

[Odcinek 7 - Warzywa z grilla](#)

[Odcinek 8 - Jogurt naturalny](#)

[Odcinek 9 - Owoce z grilla](#)

[Odcinek 10 - Koktajl](#)

Więcej zdrowych przepisów i gotowe jadłospisy znajdziecie w portalu **diety.nfz.gov.pl**