Erdélyi Gasztró

A SZÉKELYHON HETENTE MEGJELENŐ GASZTRONÓMIAI KIADVÁNYA • 2021. NOVEMBER 17., SZERDA • IV. ÉVFOLYAM, 46. SZÁM • 4 OLDAL

Őszi és téli ételkalauz

Mire figyeljünk oda, mit részesítsünk előnyben, és mi kerüljön az asztalra?

Zöldségekkel és gyümölcsökkel nem foghatunk mellé a hideg időszakban ▲ FOTÓ: PINTI ATTILA

Ha minden év elejét az újrakezdésnek, a fogyókúra és életmódváltás időszakának tartjuk, akkor az év vége ennek az ellentéte lenne? Mire figyeljünk oda ebben az időszakban, illetve mit tegyünk, ha nem akarunk bűntudattal felállni az asztaltól? Dietetikusokkal jártuk körbe az őszi és téli étkezési szokásokat, amelyek, mint kiderült, nem feltétlen válnak az egészségünk előnyére.

4. oldal

Székelyhon kiadvány

Fizessen elő itt: 0726 720 517 szekelyhon.ro/elofizetes