

Follow me  
TO BE HEALTHY!

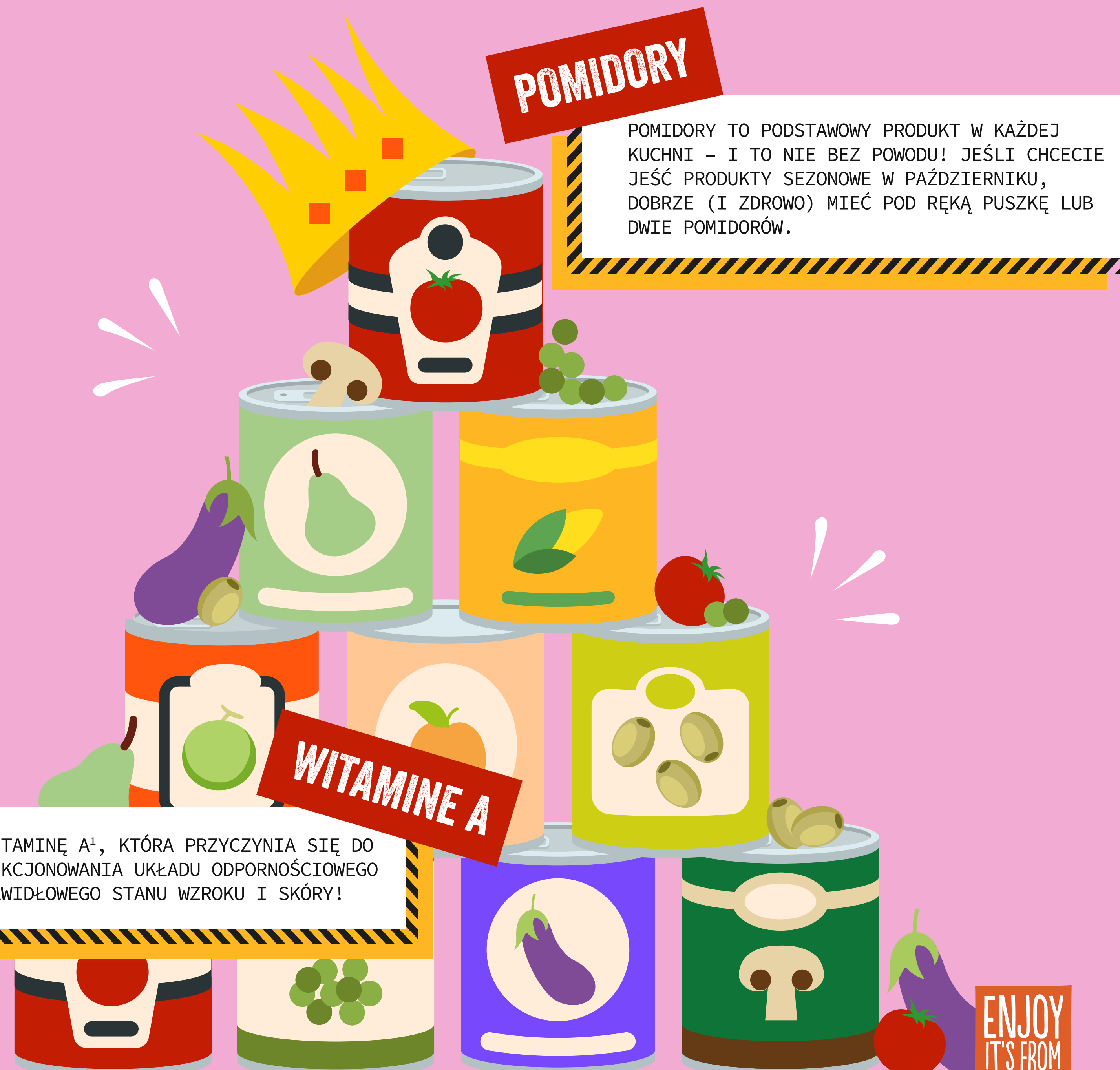
WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

## CZAS NA OWOCE I WARZYWA Z PUSZKI!

Do tej pory pokazałam Wam mnóstwo różnych, pomysłowych sposobów na wprowadzenie większej ilości owoców i warzyw do diety – pomagając Wam sprostać wyzwaniu #400gChallenge!

W tym miesiącu mam radę dla zabieganych, którzy nigdy nie mają czasu na przygotowywanie posiłków. Wprowadźcie pomidory w puszcze do szafek kuchennych! Są wyjątkowo wszechstronne i można z ich pomocą przyrządzić tak wiele... Shakshuka, spaghetti alla puttanesca, wywar na zupy i curry... Dajcie nam znać, co sami wymyśliliście!



POMIDORY

POMIDORY TO PODSTAWOWY PRODUKT W KAŻDEJ KUCHNI – I TO NIE BEZ POWODU! JEŚLI CHCECIE JEŚĆ PRODUKTY SEZONOWE W PAŹDZIERNIKU, DOBRZE (I ZDROWO) MIEĆ POD RĘKĄ PUSZKĘ LUB DWIE POMIDORÓW.

WITAMINE A

ZAWIERAJĄ ONE WITAMINĘ A<sup>1</sup>, KTÓRA PRZYCZYNIĄ SIĘ DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO I UTRZYMANIA PRAWIDŁOWEGO STANU WZROKU I SKÓRY!

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



freshfel  
EUROPEAN FRESH PRODUCE ASSOCIATION

Aprifel  
RECHERCHE & INFORMATION



KAMPANIA FINANSOWANA  
Z POMOcą UNII EUROPEJSKIEJ

<sup>1</sup> [https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-ronde/?tab=allegations\\_nutritionnelles](https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-ronde/?tab=allegations_nutritionnelles)