



## Food.ru продвигает «Доступный ЗОЖ»

Медиаплатформа X5 Group запустила рубрику [«Доступный ЗОЖ»](#) с простыми рецептами полезной и вкусной еды.

Поделиться идеей правильного питания может каждый. Для этого необходимо загрузить на [food.ru](#) уникальный рецепт, написанный специально для портала и не скопированный из других источников, и сопроводить его 1-2 фото о процессе приготовления.

Блюда не должны включать в себя:

- сахар и сахаросодержащие продукты (покупные джемы, сгущенное молоко, сахарная пудра)
- готовые соусы (кетчуп, майонез и пр.)
- консервы (за исключением натуральных в собственном соку, без лишних добавок)
- пакетированные соки/напитки
- сладкие молочные продукты с добавками
- промышленные чипсы/сухарики

Дополнительные советы:

- Выбирая способ приготовления, отдавайте предпочтение тушению, варке, приготовлению на пару, запеканию
- Старайтесь избегать обжарки и излишнего использования масла
- Так как рубрика про доступное питание, используйте продукты низкого или среднего ценового сегмента (например, стейк лосося не подойдет по цене)

Рецепт проверят модераторы совместно с нутрициологами, и после публикации его увидят тысячи пользователей платформы.

[Ссылка на публикацию](#)