

# **Dijeta iz Vrnjačke Banje: Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 27. marta, u 15:55, na RTS 1**

Kada neko sazna da je dobio dijabetes nastaje šok, ali vremenom osoba mora da nauči da živi sa njim. Najvažnija je disciplina u ishrani. Postoje namirnice koje imaju nizak glikemijski indeks i one se koriste češće, dok postoje i one zabranjene, koje mogu da izazovu i zdravstvene komplikacije ako se konzumiraju u većim količinama.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u želji da pomogne svima onima koji čeznu za ukusnim i zdravim specijalitetima, posetila je Vrnjačku Banju, jedan od zdravstvenih, ali i gastronomskih centara Srbije.

– Dijetalna hrana nije neukusna, a to su me naučili na Fakultetu za hotelijerstvo i turizam u Vrnjačkoj Banji. U čuvenom banjskom parku kuvala sam sa Lazarom Zdravićem, jednim od najboljih studenata na smeru gastronomije ovog fakulteta. Pripremali smo poširanu ribu na zaista poseban način, a u skladu sa temom u studiju sam napravila integralni banana hleb bez šećera – kaže Kaja.