



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

### Kromka chleba pełnoziarnistego z pastą fasolowo-czosnkowo-ziolową

zajęcia nr 7 według programu zajęć AZŻ

#### Składniki:

Pieczywo lekkie typu Sonko,  
1 puszka czerwonej fasoli lub taka sama ilość ugotowanej,  
3 suszone pomidory w oleju,  
Olej z pomidorów lub oliwa,  
Czosnek lub cebula,  
Zioła: szczypior, kilka gałązek tymianku.

Do miski włożyć odsączoną i przepłukaną fasolę, suszone pomidory, czosnek. Miksować blenderem, stopniowo dodawać olej z suszonych pomidorów do uzyskania pożądanej konsystencji. Opcjonalnie suszone pomidory i czosnek drobno posiekać połączyć z fasolą i ugniatać widelcem. Obie wersje doprawić posiekаныmi ziołami, solą i pieprzem



Źródło: <http://www.chilliczosnekioliwa.pl>,

Rośliny strączkowe mają **wysoką wartość odżywczą** - poza białkiem zawierają błonnik, roślinne tłuszcze i antyoksydanty, a niedawno naukowcy z Kanady i USA stwierdzili, że regularne ich spożywanie wiąże się z **istotnym obniżeniem stężenia cholesterolu LDL w krwi**.





Powiat Piotrkowski



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

**Cholesterol LDL**, zwany "złym cholesterolem", gromadzi się w naczyniach krwionośnych, prowadząc do ich zwężenia i w konsekwencji rozwinięcia się miażdżycy. Z kolei **cholesterol HDL** ("dobry cholesterol") wychwytuje "zły cholesterol" z naczyń krwionośnych, transportuje go do wątroby, gdzie jest przetwarzany.



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)



**Progres**

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki  
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, [sekretariat@progres.atm.pl](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://www.progres.atm.pl)

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13  
Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu