



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Dorsz po peruwiańsku

zajęcia nr 9 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

200 g filetu z Dorsza
80 g kaszy kuskus (8 łyżek)
10 g oliwy z oliwek (1 łyżka)
50 g cebuli (1 średnia)
1 cukinia
1 pęczek włoszczyzny
300 g pomidorów (2 duże)
250 ml bulionu z kostki (1 szklanka)
ząbek czosnku,
natka pietruszki,
sól, pieprz, papryka słodka do smaku

Na patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę i czosnek, chwilę smażyć mieszając następnie dodać pokrojoną w kostkę włoszczyznę, cukinię i pomidory, przyprawić i smażyć 4 minuty. Ułożyć filety z dorsza, podlać bulionem, przykryć i dusić na małym ogniu przez 10 min. Kaszę z odrobiną soli zalać niewielką ilością wrzątku i odczekać aż napęcznieje. Gotową rybę podawać na kaszy posypać zieleniną.



Źródło: Izabela Dziędzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Ryby zawierają również **magnez**. Jego absorpcja wzrasta podobnie jak w przypadku wapnia





Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

w obecności białka i laktozy, zaś maleje w obecności tłuszczu, z powodu wytwarzania się mydeł magnezowych. Jest ważny dla kości, układu nerwowego, układu sercowo-naczyniowego, mięśni, wchodzi w skład płynów ustrojowych. Bierze udział w przemianach węglowodanów, wapnia, sodu, potasu, fosforu, witaminy C. Ma działanie przeciwstresowe, przeciwdepresyjne. Jeśli zatem w diecie jest zbyt mało magnezu pojawiają się stany depresyjne bądź nadpobudliwość nerwowa, ale także bóle mięśni, kości, skurcze mięśni, drgawki.



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
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,
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