



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Zupa-krem z brokułów z kurczakiem z czosnkowymi grzankami

zajęcia nr 11 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Brokuły

Włoszczyzna (1/2 porcji)

100 g Mięsa z piersi kurczaka bez skóry

Jogurt naturalny (2 łyżki)

słonecznik, nasiona (1 łyżka)

Chleb żytni pełnoziarnisty

Tymianek (najlepiej świeży),

Sól himalajska ,

Pieprz biały,

Ząbek czosnku

Brokuły umyć, podzielić na różyczki i wrzucić do $\frac{3}{4}$ litra gotującej wody razem z gałązką tymianku i włoszczyzną, gotować w parowarze.

Następnie wyjąć mięso i pokroić je w kostkę, zupę zmiksować na krem, dodać mięso, doprawić zupę solą, pieprzem i listkami tymianku.

Na talerzu zrobić kleks jogurtem i posypać nasionami słonecznika.

Chleb upiec w tosterze i natrzeć czosnkiem (lub upiec w piecyku). Pokroić, dodać do zupy.



Źródło: Izabela Dzedzińska – instruktor Akademii Zdrowego Żywienia





Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Słonecznik dostarcza nienasyconych kwasów tłuszczowych przede wszystkim z grupy omega 6 (co przy niskiej zawartości kwasów omega 3 w słoneczniku stanowi jego lekką wadę). Kwasy omega są niezbędne do odbudowywania błon komórkowych wszystkich komórek ciała. Nieprażone ziarna posiadają w składzie dużą ilość fitosteroli - roślinnych sterydów obniżających poziom cholesterolu we krwi i chroniących przed chorobami serca i zapobiegających prostaty. Choć ziarna słonecznika mają dużo kalorii (ok. 600 kcal w 100 gramach produktu jadalnego), nie grozi przybieraniem na wadze, gdyż na tą ilość wpływają zdrowe tłuszcze i niskoglikemiczne węglowodany, ponadto tłuszcz ze słonecznika ma dużą wartość sytną, a więc nie zjemy go dużo.



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