



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Salatka z kapusty pekińskiej , pomidorów i jajek

zajęcia nr 12 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

- 1/2 małej kapusty pekińskiej
- 1 pomidor
- 1 szklanka kiełków (do wyboru np. rzodkiewki, brokuła)
- 2 jajka
- 2 łyżki słonecznika łuskanego

dressing:

- 3/4 szklanka jogurtu naturalnego
- Sok z cytryny
- 2 łyżki słodkiego sosu chili
- Sól himalajska

Jajka gotujemy na twardo, kroimy na ćwiartki. Kapustę pekińską myjemy i drobno siekamy. Pomidora kroimy w kostkę. Kiełki przepłukujemy pod bieżącą wodą i odsączamy na sicie.

Przygotowujemy dressing: do miseczki wlewamy jogurt, dodajemy sok z cytryny, słodki sos chili i całość razem dokładnie mieszamy aż powstanie jednolity dressing. Doprawiamy do smaku solą himalajską.

Wszystkie składniki surówki mieszamy razem, polewamy dressingiem i układamy jajka pokrojone na ćwiartki. Posypujemy słonecznikiem. Podajemy od razu.





Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Źródło: Izabela Dzedzińska – instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Świeże kiełki obfitują w wartościowe białka i kwasy tłuszczowe omega-3, są także bogate w błonnik. Regularne ich spożywanie przeciwdziała wielu poważnym schorzeniom, wzmacnia system odpornościowy, uzupełnia niedobory witamin i składników mineralnych, a także działa przeciwnowotworowo. Kiełki brokuła zawierają likwidujące wolne rodniki sulforafany stosowane w profilaktyce nowotworów. Zawartość tej cennej substancji w kiełkujących nasionach jest nawet 20-30 razy większa niż w dojrzałej roślinie. Z kolei o lucernie powinni pamiętać wegetarianie. Roślinę tę Arabowie nazwali Alf-al-fa (ojciec wszelkiego pożywienia). Jej kiełki są fantastycznym źródłem żelaza i łatwo przyswajalnego białka. Ciekawostką jest, że starożytni arabscy wojownicy nie tylko karmili swoje konie lucerną, lecz jedli ją sami, co pozwalało im sprostać trudom morderczych wypraw.



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