



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Salátka z pomidora, ogórka i słonecznika

zajęcia nr 9 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

2 pomidory,
1/2 głowy sałaty,
3 łyżki słonecznika,
1 awokado,
oliwa z oliwek,
pieprz kolorowy
szczypior,
sok z limonki,
kapary w słoiku
bazylia
czosnek niedźwiedzi

Salatę myjemy osuszamy i rwiemy na kawałki. Awokado obieramy i kroimy w kosteczkę dodajemy do sałaty. Szcypior siekamy. Pomidory dobrze myjemy i kroimy także w kostkę. Dodajemy do sałatki ziarna słonecznika. Całość doprawiamy pieprzem, kaparami pokrojonymi i oliwą z oliwek. Sałatkę wykończamy bazylią i czosnkiem niedźwiedzim.



Źródło: Izabela Dziedzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Awokado to owoc o dużej zawartości tłuszczu. Można nim np. smarować pieczywo, a będzie tak samo smaczne jak z masłem, ale zdrowsze, bo kwasy tłuszczowe **obecne** w awokado chronią serce.





Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

W średniej wielkości awokado (270 g) jest aż 41 g tłuszczu. Inne owoce zawierają go tylko w śladowych ilościach (0,2-0,4 g). Jest to jednak tłuszcz dobroczynny dla zdrowia – kwas oleinowy, który ma zdolność obniżania poziomu złego cholesterolu, a ponadto przeciwdziała nowotworom prostaty i piersi.



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