



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Salatka z tuńczykiem

zajęcia nr 11 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Kapusta pekińska
Tuńczyk w sosie własnym (1/2 puszki)
Ogórek kwaszony (1 sztuka)
Papryka czerwona (1/3 sztuki)
Pieczone marynowane 6 sztuk
Szcypiorek 50 g
Pieczywo pełnoziarniste

Kapustę opłukać pokroić w paski. Ogórek opłukać pokroić w słupki. Paprykę czerwoną umyć osuszyć, pokroić w cienkie słupki. Pieczarki pokroić w słupki. Tuńczyka wyjąć z puszki i rozdrobnić. Szcypior opłukać, osuszyć i posiekać. Składniki układać warstwowo: ogórek, kapusta, papryka, pieczarki, szcypior, tuńczyk



Źródło: Izabela Dziędzińska – instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Pieczywo pełnoziarniste jest zdrowsze od zwykłego. Sekret tkwi w zewnętrznej warstwie **ziarna**, zawierającej dużo więcej błonnika, substancji bioaktywnych, witamin i minerałów





Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

niż jego środek, z którego powstaje biała (oczyszczona) mąka. Jak wykazują badania, produkty pełnoziarniste wspomagają działanie układu pokarmowego, redukują ryzyko nadwagi oraz są pomocne w profilaktyce chorób serca i cukrzycy.



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