



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Salatka tuńczykowa

zajęcia nr 12 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Tuńczyk kawałki w oleju 2szt

Cebula 1szt

Fasola czerwona z puszki 1szt

Ogórek konserwowy 4szt

Majonez 4 łyżki

Cykoria 1szt

Sól do smaku 1 szczypta

Pieprz 1 szczypta

Papryka zielona 1szt

Papryka żółta 1szt

Papryka czerwona 1szt

Z tuńczyka odcedzamy olej i wrzucamy go do miski. Cebulę drobno siekamy i dodajemy do tuńczyka. Następnie drobno kroimy paprykę. Ja dodałam pół czerwonej i pół żółtej ponieważ lubię je najbardziej. Następnie dodajemy odcedzoną i opłukaną zimną wodą czerwoną fasolę. Ogórki kroimy w drobną kosteczkę i również dodajemy. Wszystkie składniki mieszamy. Doprawiamy pieprzem i solą. Dodajemy 4 łyżki majonezu i dokładnie mieszamy. Nakładamy na listki cykorii.



Źródło: <http://www.doradcasmaku.pl>



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



Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Właściwości zdrowotne cykorii

Warto po nią sięgać, bo zawiera mnóstwo cennych składników m.in. **witamin** i minerałów, jak sód, potas, magnez, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, karoten i witaminy B1, B2, C, **kwasy foliowe**. Delikatną nutę goryczki wyczuwalną w smaku cykorii zawdzięcza dwóm składnikom: laktucynie i laktukopikrynie, które dodatkowo pobudzają apetyt i dobrze wpływają na wątrobę stymulując ją do wydzielania większej ilości **żółci**. Cykoria ma duże działanie prozdrowotne - wpływa na tworzenie się czerwonych krwinek, usprawnia działanie przewodu pokarmowego (poprawia trawienie) i nerek.



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