

SIEDMIU WSPANIAŁYCH

ORZECHY, PESTKI

(ORZECHY WŁOSKIE, BRAZYLIJSKIE, MIGDAŁY, PESTKI DYNI, SŁONECZNIKA)

nr
2

 KOPERNIK



dieta
ruch
badania

TO
JEST
TO

co
raka
przegania!



Fundusze
Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



„Rozbudowa WWCOIT im. M. Kopernika w Łodzi w oparciu o koncentrację działań z zakresu profilaktyki onkologicznej, onkologii klinicznej, onkologicznych ośrodków satelitarnych oraz przekształcenie Szpitala w Wojewódzkie Centrum Onkologii”



SIEDMIU WSPANIAŁYCH



Jogurt naturalny z musem truskawkowym i musli

(przepis na cztery porcje)

- jogurt naturalny (200 ml)
- świeże lub mrożone truskawki (200 g)
- musli z otrąb z orzechami włoskimi i orzechami nerkowca (4-8 łyżek)

Owoce przełożyć do wysokiego naczynia i zmiksować. Następnie jogurt przełożyć do kieliszka lub pucharka, mniej więcej do 1/3 wysokości. Dołożyć mus truskawkowy, posypać musli wymieszanymi z pestkami i całość przyozdobić listkiem mięty.

Ten pyszny deser to mikstura działających prozdrowotnie i antynowotworowo składników. Orzechy włoskie i orzechy nerkowca, ze względu na dużą zawartość witaminy E, są bardzo istotne w profilaktyce raka. Jedzenie orzechów nerkowca ponadto wzmacnia układ nerwowy i krążenia, wpływa korzystnie na pracę mózgu, zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, zawału serca i udaru mózgu. Orzechy włoskie natomiast wyróżniają się rekordową zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych – już 3 orzechy włoskie pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Są też bogatym źródłem witaminy B6 i wpływają korzystnie na nasz system odpornościowy. Dzięki wysokiej zawartości kwasu foliowego i innych składników, hamują wzrost komórek guzów i ingerują w proces angiogenezy.

Deser, dla wzbogacenia jego antynowotworowych właściwości, wzbogacony jest zawierającymi antocyjany truskawkami.

SIEDMIU WSPANIAŁYCH:

1. Zielone i fioletowe warzywa (brokuły, jarmuż, szpinak, warzywa kapustne, bakłażan, czerwona kapusta i cebula) oraz pomidory, czosnek i kiszonki;
2. Orzechy, pestki (orzechy włoskie, brazylijskie, migdały, pestki dyni i słonecznika);
3. Owoce (jabłka, morele, winogrona, cytrusy), owoce sezonowe, szczególnie fioletowe (maliny, truskawki, czarna i czerwona porzeczka, aronia, borówka);
4. Przyprawy/zioła (kurkuma, cynamon, imbir, anyż, goździk, kolendra, natka pietruszki);
5. Tłuszcze omega-3 i omega-6 (olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sezamowy);
6. Ryby (śledź, łosoś, makrela);
7. Napoje (woda, zielona herbata).

