

# S I E D M I U WSPANIAŁYCH

## ŁUSZCZE OMEGA 3 I OMEGA 6

(OLEJ LNIANY, OLIWA Z OLIVEK, OLEJ RZEPAKOWY, OLEJ SEZAMOWY)

nr  
**5**

 **KOPERNIK**



dieta  
ruch  
badania

**TO  
JEST  
TO**

co  
raka  
przegania!

 **Fundusze Europejskie**  
Program Regionalny

 promuje  
łódzkie

**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



## Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i z ziarnami

(przepis na cztery porcje)

- mix sałat lub sałata lodowa (200 g)
- pomidorki koktajlowe (100 g)
- papryka czerwona (100 g)
- bakłażan (100 g)
- prażone ziarna słonecznika
- prażone ziarna dyni
- olej lniany
- sok z cytryny

Sałatę umyć, podzielić na drobniejsze kawałki, włożyć do salaterki. Następnie na sałatę pokroić w kostkę umytą paprykę oraz umyte pomidorki koktajlowe (przecięte na pół lub cztery części). Z oleju lnianego i soku z cytryny robimy lekki sos winegret i skrapiamy nim sałatę. Całość posypujemy prażonymi ziarnami słonecznika i dyni.

Ta pyszna sałatka to gwarancja zdrowia i urody. Przygotowany na oleju lnianym winegret jest bogatym źródłem działających antynowotworowo kwasów omega-3 korzystnie wpływających na poziom cholesterolu we krwi, ciśnienie oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Zawarta zarówno w oleju lnianym, jak i w pestkach dyni i słonecznika witamina E minimalizuje ryzyko zachorowania na raka. Zawarte w oleju lnianym składniki hamują wzrost komórek guzów, ingerują w proces angiogenezy i korzystnie wpływają na nasz układ odpornościowy. W sałatce znajdziemy moc najbardziej wartościowych w kontekście profilaktyki raka warzyw – bogatego w antocyjany bakłażana, pełnych karotenoidów i hamujących wzrost guzów pomidorów oraz paprykę i cytrynę – źródło dobroczynnej witaminy C.

### 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, borówki);
4. Przyprawy/zioła (kurkuma, cynamon, imbir, anyż, goździk, kolendra, natka pietruszki);
5. Tłuszcz omega 3 i omega 6 (olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sezamowy);
6. Ryby (śledź, łosoś, makrela);
7. Napoje (woda, zielona herbata).

