

SIEDMIU WSPANIAŁYCH

ZIELONE I FIOLETOWE WARZYWA

(BROKUŁY, JARMUŻ, SZPINAK, WARZYWA KAPUSTNE, BAKŁAŻAN,
CZERWONA KAPUSTA I CEBULA) ORAZ POMIDORY, CZOSNEK I KISZONKI

nr
1

 KOPERNIK



dieta
ruch
badania

TO
JEST
TO

co
raka
przegania!



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego





SIEDMIU WSPANIAŁYCH



Salatka brokułowa z prażonymi migdałami

(przepis na cztery porcje)

- brokuł świeży lub mrożony (600 g)
- jogurt naturalny (200 ml)
- czosnek świeży (2-4 ząbki)
- prażone płatki migdałowe (4-8 łyżek)
- sól do smaku

Brokuła ugotować na parze lub w osolonej wodzie al dente. Z jogurtu, czosnku i przypraw zrobić dressing. Płatki migdałowe zrumienić na suchej patelni lub w piekarniku.

Całego brokuła pokroić w ładne różyczki i ułożyć w salaterce, następnie przelać go dressingiem czosnkowym i posypać prażonymi płatkami migdałowymi.

Ta pyszna sałatka oprócz działającego antynowotworowo brokuła bogatego w kwas foliowy, zawiera inne minimalizujące zachorowanie na raka składniki – redukujący proces kancerogeny czosnek oraz płatki migdałowe, które mają bardzo istotny potencjał w profilaktyce raka ze względu na dużą zawartość witaminy E. Ponadto, zarówno czosnek jak i brokuły wykazują właściwości hamujące wzrost komórek guzów i przyspieszające ich obumieranie.

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).

