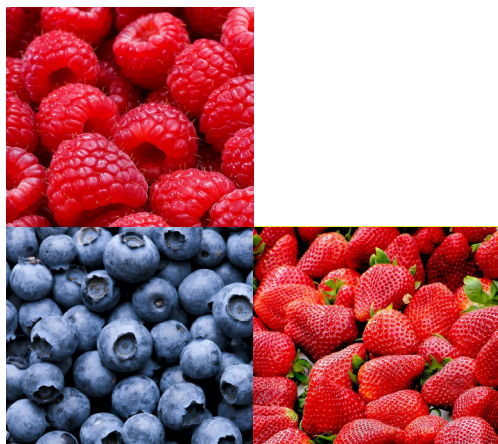


# S I E D M I U WSPANIAŁYCH

## OWOCE

OWOCE (JABŁKA, MORELE, WINOGRONA, CYTRUSY), OWOCE SEZONOWE, SZCZEGÓLNIE FIOLETOWE (MALINY, TRUSKAWKI, CZARNA I CZERWONA PORZECZKA, ARONIA, BORÓWKA)



„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



## Salatka owocowa

(przepis na cztery porcje)

- jabłka świeże (175 g)
- melon quantalupe (175 g)
- winogrono czerwone (175 g)
- śliwki węgierki (175g)
- morele suszone (40 g)
- żurawina suszona (40 g)

Jabłka umyć, usunąć komory nasienne, pokroić w kostkę. Melona umyć, obrać i również pokroić w kostkę. Winogrono umyć i przeciąć na pół. Z umytych śliwek wyjąć pestki i miąższ pokroić w mniejsze kawałki. Morele suszone pokroić w drobniejsze cząstki. Wszystkie owoce wymieszać razem w salaterce lub misce. Serwować w pucharkach lub małych miseczkach. Dla smaku można posypać ksylitolem, ale dodatkowa słodycz nie jest potrzebna ze względu na słodkie morele i żurawinę.

Ten pyszny deser to antynowotworowy koktajl. Żurawina obfita w wykazującą antynowotworowe właściwości witaminę C, pełne walczących z rakiem antocyjanów śliwki i winogrona, to nie wszystkie skarby, jakie w sobie kryje. Zawarte w sałatce owoce redukują potencjał kancerogenny, hamują wzrost guzów i przyspieszają ich obumieranie oraz ingerują w proces angiogenezy. Zawarte w sałatce jabłka to skuteczna broń w walce z rakiem – zawarte w nich flawonoidy – naturalne antyoksydanty, przeszkadzają w powstawaniu i mnożeniu się nieprawidłowych komórek.

### 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).

