

JÍDELNÍČEK OD 16. 02. DO 20. 02. 2015

NABÍZÍME RECEPTURY SE ZDRAVOU VÝŽIVOU

Jáhlové rizoto s tuňákem – jáhly, tuňák, paprika, listový špenát, česnek, sypané sýrem.

Jáhly jsou loupaným – přesněji řečeno obroušeným – prosem. Proso se nedá v kuchyni použít, v původní slupce je příliš tvrdé a zaživací trakt člověka je nedokáže rozložit. Můžete používat jemně mleté proso i se slupkou anebo obroušené proso – jáhly.

Jáhly obsahují nejvíce železa ze všech obilovin, křemíku a kvalitní bílkoviny. Lehce se připravují a mají výbornou chuť!

MUDr. Igor Bukovský, vědecký pracovník FÚ LF UK v Bratislavě, odborník v oblasti výživy a prevence chorob.

Zeleninový talíř – rajče, paprika, okurek, čínské zelí – jogurt s cereáliemi, graham rohlík.

RAJČATA

Účinky: Povzbuzují apetit a zažívání a brzdí růst choroboplodných bakterií ve střevech. Kalium snižuje krevní tlak. Mimo srdečně-cévních chorob pomáhá při léčení různých poruch trávení. Slouží jako odvodňovací prostředek. Rajčata obsahují antioxidanty, množství vitamínu E, vitamín C a betakaroten.

OKUREK

Obsahuje draslík, hořčík, vápník, sodík, fosfor, křemík, vitamín C, K, A a komplex vitamínů B.

PAPRIKA

Účinky: Vitamín C neutralizuje volné radikály a posiluje obranyschopnost organismu. Přírodní látka kapsaicin povzbuzuje činnost zaživacího traktu. Betakaroten posiluje buňky, brzdí proces stárnutí a chrání před škodlivým vlivem slunce na pokožku.

HLÁVKOVÝ SALÁT

Účinky: Kyselina listová a vitamín B zlepšují činnost mozku, paměť, koncentraci a spánek. Je tradičním prostředkem na povzbuzení trávení a činnost jater. Má uklidňující účinky.

Množství: Denně snězte 150 g s rajčaty a bylinkami. Když chceme získat co nejvíce živin, vybíráme salát, který má víc větších zelených listů. Umyté, zabalené hlávky s roztrhanými listy rychle ztrácejí vitamín C a kyselinu listovou.

Více informací najdete: <http://www.celostnimediceina.cz/lecive-ucinky-zeleniny-a-ovoce>.

Cizrna s kuřecím masem – cizrna, kuřecí maso, cibule, česnek, koření, rajčatový protlak.

Cizrna je zdrojem nejdůležitějších živin (neobsahuje jen vitamín B12, který chybí ve všech druzích rostlinných potravin). Dokonce se v ní nachází i malé množství provitaminu A a vitamínů C a E. Ostatní živiny obsahuje v přiměřeném množství.

Cizrna dodává tělu významné množství bílkovin

Z minerálů obsahuje hlavně železo (téměř třikrát více než v masě), fosfor, draslík, hořčík, vápník a zinek.

Cizrna je téměř plnohodnotná potravina, která má správný poměr živin. Proto ji lze jíst i jako hlavní chod.

100 g cizrny obsahuje více zinku (3 mg) než stejné množství masa (3 mg).

Cizrna, čočka a sója jsou výbornými zdroji zinku.

Dr. George D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“.

Těstoviny se špenátem a kuřecím masem – kuřecí maso, těstoviny, listový špenát, rostlinná šlehačka.

ŠPENÁT

Účinky: Betakaroten a vitamín E zachytávají volné radikály. Kalium snižuje krevní tlak a magnézium působí proti svalovým křečím. Může ochránit před degenerací zraku. Je užitečným zdrojem železa. Mimo toho obsahuje vitamíny C, B1 a B2, jód, vápník a kyselinu šťavelovou, která váže vápník, takže při větší spotřebě je třeba dávat pozor, aby se organismus neochudil o tento minerál.

Více informací najdete: <http://www.celostnimediceina.cz/lecive-ucinky-zeleniny-a-ovoce>.