

TEMAT: JAJKA - WARTOŚCI ODŻYWCZE



WARTOŚCI ODŻYWCZE JAJEK

JAJKO JEST PRODUKTEM ODZWIERZĘCYM, KTÓRY POSIADA CAŁE BOGACTWO SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

JUŻ SAMA SYMBOLIKA JAJA JAKO NOWEGO ŻYCIA, WSKAZUJE, ŻE MUSI ONO ZAWIERAĆ WSZYSTKIE SUBSTANCJE NIEZBĘDNE DO PRAWDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU. I TAK RZECZYWIŚCIE JEST, JAJKO ZAWIERA WSZYSTKO POZA BŁONNIKIEM I WITAMINĄ C.

**KOCHANI WARTO JEŚĆ JAJKA BO TO POKARAM DLA NASZEGO
MÓZGU, OCZU, KOŚCI, ZĘBÓW, SKÓRY, WŁOSÓW ORAZ
POMAGAJĄ W ODCHUDZANIU**

WAŻNE!

**NAJWIĘCEJ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH ZOSTAJE
ZACHOWANYCH W JAJKACH KRÓTKO GOTOWANYCH, CZYLI
TYCH NA MIĘKKO, SADZONYCH LUB W POSTACI LEKKO
ŚCIETEJ JAJECZNICY. PODCZAS DŁUGIEJ OBRÓBKIE CIEPLNEJ
JAJKA TRACĄ CZĘŚĆ WITAMIN I MINERAŁÓW.**

Więcej: <https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Zdrowe-zywienie/Produkty/Dlaczego-warto-jesc-jajka-8-powodow>



PRZECHOWYWANIE JAJEK

W LODÓWCE JAJKO ZACHOWUJE ŚWIEŻOŚĆ, CZYLI PEŁNIĘ SWOICH ZALET PRZEZ OKOŁO 3 TYGODNIE.

ABY NIE PRZYSPIESZAĆ PROCESU STARZENIA SIĘ, NIE MYJEMY GO PRZED WŁOŻENIEM DO LODÓWKI.

JAJKO MYJEMY TUŻ PRZED JEGO WYKORZYSTANIEM. GDY MA BYĆ UŻYTE NA SUROWO, MUSIMY JE WYCZYŚCIĆ I SPARZYĆ WRZĄTKIEM. W INNYM WYPADKU WYSTARCZY, ŻE DOKŁADNIE WYMYJEMY JE POD GORĄCĄ WODĄ.

GOTOWANE W 90 STOPNIACH C PRZEZ CO NAJMNIEJ 3 I PÓŁ MINUTY JEST JUŻ ZABEZPIECZONE PRZED BAKTERIAMI I WIRUSAMI. PAMIĘTAJMY JEDNAK, ŻE GOTOWANE POWYŻEJ 10 MINUT TRACI BARDZO WIELE ZE SWYCH WARTOŚCI ODŻYWCZYCH, A POZA TYM POJAWIA SIĘ ZIELONA NIEAPETYCZNA OTOCZKA NA ŻÓŁTKU I NIEPRZYJEMNY ZAPACH.

TEMAT: PRZYKŁADY POTRAW Z JAJEK

ZACHĘCAM WAS DO OBEJRZENIA KRÓTKICH FILMIKÓW



JAJKO NA MIĘKKO

<https://www.youtube.com/watch?v=d8v2keEda-k>



JAJKO NA TWARDO



JAJKO SADZONE

<https://www.youtube.com/watch?v=o0dxFfieSow>

JAJECZNICA



OMLET Z WARZYWAMI



OMLET NA SŁODKO



<https://www.youtube.com/watch?v=6lZVy2Ez41k>

JAJKO FASZEROWANE



JAJKO W KOSZULCE



<https://www.youtube.com/watch?v=R2TdthxsziM>