

АКЦИЈА

traje od ponedeljka 20. 08. 2012. do nedelje 26. 08. 2012.

DO 120 DANA
ODLOŽENO
PLAĆANJE
čekovima građana bez kamate
za iznos preko 1000 din
u svim diskontima
IM Matijević

Matijević

Industrija mesa Matijević d.o.o., Novi Sad, Rumenački put 86

ČAJNA
KOBASICA

83500
din/kg

AKCIJA traje od 20. 08. do 26. 08. 2012. 92500



ŠTIŠNJENA
ŠUNKA
U CREVU

49900
din/kg

AKCIJA traje od 20. 08. do 26. 08. 2012. 57500



NOVOSADSKA
KOBASICA

34900
din/kg

AKCIJA traje od 20. 08. do 26. 08. 2012. 39500



PARISKA
KOBASICA

29900
din/kg

AKCIJA traje od 20. 08. do 26. 08. 2012. 32900



GRIL TANKA
KOBASICA R

34900
din/kg

AKCIJA traje od 20. 08. do 26. 08. 2012. 39500



DIMLJENE
BUTKICE

29500
din/kg

AKCIJA traje od 20. 08. do 26. 08. 2012. 32500



SPECIJAL
SALAMA

89000
din/kg

AKCIJA traje od 20. 08. do 26. 08. 2012. 104000



www.matijevic.rs

Cene su sa PDV-om

ТАЈНЕ ХРАНЕ

Пим. др мед. Душан

СКУША

Са пучине

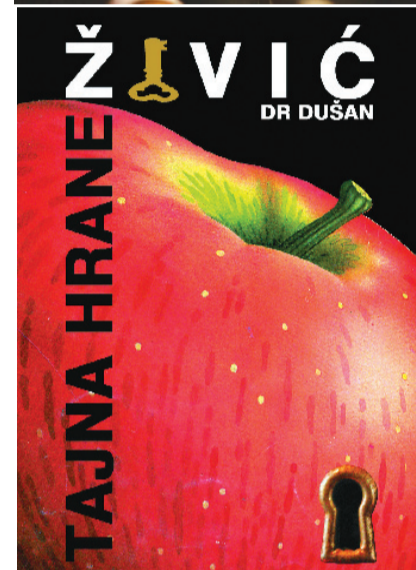
плаве

Одвек је била значајна намирница у људској исхрани. Човек ју је јео још у праисторији, у Палеолиту, поред дивљачи. Тек касније је почео да једе и дивље житарице. Многи данас у њој виде кључ здравља.

Риба се одликује високом биолошком вредношћу. Лако је сварљива у поређењу са црвеним месом. Садржај хранљивих материја, минерала и витамина, сврстава је у ред комплетних намирница, неопходних организму. По многим истраживачима, узрок највећег броја болести савремене цивилизације, пре свега болести срца и крвних судова, лежи у неодговарајућој исхрани. Као основни узрок, наводе се поремећаји метаболизма масти. Чињеница је, да риба садржи одређене масне киселине које могу бити изузетно значајне у решавању овог проблема. Стара холандска изрека каже, да ће земља са пуно харинге оставити лекаре без хлеба. Осто важи и за неке друге рибе, а посебно када је реч о скуши.

Скуша спада у ситну плаву рибу пучине, широко распрострањену. Има је и на Јадрану. Енергетска вредност је око 205 Кјал. Садржи 18 % масти, 14 % беланчевина. Од витамина присутни су они из групе Б комплекса, од којих има највише ниацина, рибофлавина и пантотенске киселине. Од минерала садржи доста селена, фосфора, магнезијума и гвожђа. Садржи 2,5 % омега 3 масних киселина. Скуша је веома значајна и за бољи рад мозга и доприноси бољој концентрацији. Ова риба садржи 10 % препоручене дневне дозе калцијума, а добар је и извор витамина Д, који помаже упијању калцијума, што је од изузетне важности за јаке зубе и кости. Богатство Б витаминима, значајно је за нормалну функцију централног система. Недостатак ових витамина, доводи до брзог замарања, депресије и слабљења имунитета. Садржи витамине из групе антиоксиданаса, пре свега бета-каротин и витамин Е, који утичу на спречавање настанка малигнух болести.

Научним истраживањима је доказано, да свега 1 грам омега 3 масних киселина у току дана, умањује ризик за настанак обољења срца и крвних судова. Сnižавана нивоа масноће у крви, пре свега триглицерида.



Утиче на спречавање настанка крвних угрушака. Због тога је срчани удар врло редак међу Ескимима, Јапанцима, Швеђанима и Норвежанима, код којих је риба скоро свакодневно на јеловнику.

Истраживања у Америци су показала да старије особе које једу рибу бар једном недељно, имају упола мањи ризик за настанак Алцхајмерове болести. Риба се препоручује трудницама и малој деци због правилног менталног развоја. Доказано је да су труднице, које су чешће јеле рибу, рађале веће и теже бебе.

При-



ЛИ-
КОМ
КУ-
ПО-
ВИНЕ

обратите пажњу да је скуша добро замрзнута. Требало би је одмрзавати постепено и то непосредно пре припреме.

Традиционално се спрема „на граделама“ - роштиљу, без додатних масноћа. За премазивање се може користити маслиново уље. Такође је позната риба „на лешо“ са маслиновим уљем. Може је пећи и у фолији и касније је премазати уљем. Трудите се да једете рибу бар два пута недељно. Конзервирана, такође може бити прави избор. Практично, корисно, укусно и пре свега здраво!

www.дијетадрзивиц.цом
Књигу ТАЈНА ХРАНЕ можете поручити ако позовете: 021 63 67 693

акција traje od 13.08. do 02.09. odnosno do isteka zaliha

Aleksandro

PREUZMITE AKTUELNI AKCIJSKI KATALOG
www.aleksandro.com

PROSLAVIMO ZAJEDNO
ROĐENDAN
UZ POPUSTE ČAK DO 50%

Dečija soba HIT Akcija!
dimenzije: V188xŠ271xD227cm
boja: pistači-bela
*cena bez poda kreveta i dušeka



Kompjuter sto KF130
dimenzije: V68xŠ130xD76cm
boja: bukva i trešnja

-27%



za samo
9.990,-

za samo
16.990,-

Vojvođanska 24, telefon: 22-152 Vojvođanska 46, telefon: 444-630

radno vreme 09-20h, subotom 08-13h