

ništa bez Matijevića!

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

SVINJSKA CREVA  
pakovanje  
20 metara  
**14 00** din/metar



**44900** din/kg  
~~47500~~  
SVINJSKI BUT I PLEČKA



**41900** din/kg  
~~44900~~  
SVINJSKI VRAT S/K



**22900** din/kg  
~~24900~~  
SM SKUŠA



**25500** din/kg  
~~26900~~  
SM PANGASIUS FILET PINK



**41900** din/kg  
~~44900~~  
SVINJSKI KARE S/K



**39500** din/kg  
~~43900~~  
PRAŠKA ŠUNKA



**31900** din/kg  
~~34900~~  
SM OSLIĆ



**6900** din/kom  
~~7900~~  
PANIRANI ŠTAPIĆI  
Neto: 250g



**29900** din/kg  
~~31900~~  
MINI PILEĆA KOBASICA



**157500** din/kg  
~~175000~~  
SUVI VRAT U MREŽICI



**6900** din/kom  
~~7500~~  
SARDINA U BILJNOM ULJU  
Neto: 155g



**6900** din/kom  
~~7500~~  
SARDINA U PARADAJZ SOSU  
Neto: 155g

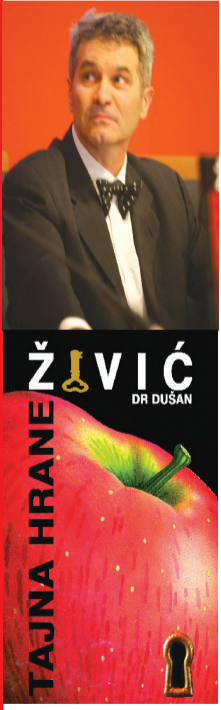
www.matijevic.rs

Cene su sa PDV-om

# ТАЈНЕ ХРАНЕ

Прим. др мед. Душан Живић

## ТУНА С пучине плаве



У Медитерану данас живе две врсте туне, већа и чешћа плавоперка и мања и ређа туна дутокрилка или албакор, с изразито дугачким грудним перајем. Спада у групу крупних плавих риба, као гоф, лица, паламида. Комади до 30 кила, по квалитету меса спадају у прву категорију. Ова пучинска грабљивица храни се сарделама, скушама, сипама, лигњама, раковима и другим ситним рибама. Одгоре је тамноплаве боје, а по бочовима плавосребрне. Нарасте и до метар и по, најчешће тежи од 20 до 40 кила.

Енергетска вредност туњевине (конзервисане у уљу, како је најчешће срећемо у промету) износи 287 ккал. Беланчевине су заступљене са 22,8 одсто, док масти чине 22 посто. На zasiћене масне киселине отпада 35,8 посто, на монозасићене 26,1 проценат, а 34,3 посто на полинезасићене. Угљених хидрата има врло мало, до 0,3 одсто. Сто грама овако конзервисане туњевине садржи свега 65 мг холестерола, што је мање него у белом кокошјем месу. Од минерала, калцијум је заступљен са 0,8 мг, а гвожђе са 1,2 мг. Садржи 200 иј витамина А. У палети Б витамина више од осталих заступљен је



нија-  
ц и н  
(10,2 мг).

Месо туне садржи високовредне беланчевине, мање масти и холестерола од других врста риба. Дobar је извор витамина Б. Туна спада у уљасте рибе, као лосос и сардине, па тако обезбеђује витамин А, који је изузетно важан за добар вид, квалитетну кожу и косу. Садржани витамин Д и калцијум користи за одржавање структуре костију и зуба. Јод и флуор су изузетно важни за раст организма и метаболизам уопште. Селен може утицати на побољшавање имуно-система, док су магнезијум и цинк корисни за правилан раст и развој, пре свега младих организама.

Риба се сматра једном од најбоље изbalансираних намирница. Туна је, као и друге уљасте рибе, посебно богата омега-3 масним киселинама, које поред осталог могу позитивно утицати на развој мозга. Због тога се врло рано може увести у исхрану деце, већ у деветом месецу, под условом да у породици не постоји податак о алергији на рибу. У противном, тек после навршених годину дана. Обиље Б витамина допринеће раду централног нервног система и може

ублажити нежељене тегобе попут замора, неотпорности и лошег расположења. Њено конзумирање може утицати на спречавање настанка дегенеративних болести овог система, које долазе са старењем. Посебно може бити корисна у дијети трудницама и малој деци.

Туна је врло честа у исхрани људи с ових простора. У промету се среће најчешће конзервирана, и то у облику филета туња, комада туња и комадића туња. Конзервисано месо туне у уљу, по правилнику, може бити беле, светлоружичасте до црвеносмеђе боје, чврсте конзистенције, не сме се распадати, а уље мора бити бистро и не сме да садржати више од шест процената воде. Конзервирати се може у сосу и саламури. Пре употребе обавезно проверити рок трајања, назначен на паковању.

www.dijetadrzivic.com  
Књигу ТАЈНА ХРАНЕ можете поручити ако позовете: 021/63-67-693