



A close-up photograph of a whole roasted chicken with golden-brown, crispy skin, resting on a dark wooden cutting board. Fresh green herbs, likely parsley, are scattered around the base of the chicken. The background is softly blurred, showing more of the wooden surface and another part of the chicken.

Putnu gaļa

Savelijs Veresovs, Aleksandrs
Zaharovs Ernests Znatnovs 7.c

Saturs

Vistas gaļa

Curcijas gaļa

Zosu gaļa

Kāpēc jums vajadzētu ēst putnu gaļu?

putnu gaļa fakti

Literatūra



Vistas gaļa - vistas gaļa, šāda veida mājputnu gaļa ir visizplatītākā pasaulē. Vistas gaļa satur 2,5 - 13,1% tauku, 20,3 - 22,4% olbaltumvielu. No vistām tiek gatavoti dažādi pirmā un otrā ēdiena veidi, aukstas un karstas uzkodas; vistas gaļu izmanto arī dažādu salātu pagatavošanai.

Vistas gaļa

Turcijas gaļa

Zosu gaļa

Kāpēc jums vajadzētu ēst putnu gaļu?

putnu gaļa fakti

Literatūra



Turcijas gaļa, tāpat kā trušu gaļa, satur maz kaloriju, satur maz tauku, bet pēc struktūras ir mazāk gluda šķiedra. Turcijas gaļas pagatavošanai ir vairāki veidi: cepšana, cepšana, vārīšana. Savvaļas tītaru gaļu, kas plaši izplatīta, piemēram, Amerikas Savienotajās Valstīs, izmanto kā medījumu.

Vistas gaļa

Curcijas gaļa

Zosu gaļa

Kāpēc jums vajadzētu ēst putnu gaļu?

putnu gaļa fakti

Literatūra



Zosu gaļa ir zosu gaļa, tumša gaļa, piemēram, medījumu gaļa, pīles un baloži. Tas ir ļoti barojošs un satur daudz olbaltumvielu un tauku. Treknākā un viskalariskākā ir cepta zoss, no kuras 100 g satur 620 kcal.

Vistas gaļa

Curcijas gaļa

Zosu gaļa

Kāpēc jums vajadzētu ēst putnu gaļu?

putnu gaļa fakti

Literatūra



Tā kā mājputnu gaļā ir daudz dzelzs, selēna, magnija, fosfora un B grupas vitamīnu; regulāra šī produkta lietošana ievērojami stiprina nagus un matus; vistas gaļa palīdz stiprināt imūnsistēmu, tāpēc ir īpaši noderīgi to ēst vīrusu slimību izplatīšanās laikā.

Vistas gaļa

Curcijas gaļa

Zosu gaļa

Kāpēc jums vajadzētu ēst putnu gaļu?

putnu gaļa fakti

Literatūra



Pateicoties lielam polinepiesātināto taukskābju saturam, vistas gaļa organismā labi uzsūcas un palīdz novērst sirdslēkmes, išēmiskas slimības, insultus, samazina hipertensijas attīstības risku un normalizē vielmaiņu. Traukam "tabakas vistas gaļa" nav nekāda sakara ar tabaku. Fakts ir tāds, ka šis ir sagrozīts nosaukums, bet pareizais ir "tapaka cālis", kas iegūts no īpašas gruzīnu pannas ar nosaukumu "tapaka"

Vistas gaļa

Ļurcijas gaļa

Zosu gaļa

Kāpēc jums vajadzētu ēst putnu gaļu?

putnu gaļa fakti

Literatūra

<https://www.google.com/>

**Paldies par
uzmanību!**