magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 11. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Rostlinné alternativy mléčných výrobků a jejich využití

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rostlinne-alternativy-mlecnych-vyrobku-a-jejich-vyuziti__s10010x8693.html

Nevíte čím nahradit mléko a mléčné výrobky? Pro ty, co nechtějí či nemohou laktózu a neradi se vzdávají mléčné chuti a klasických dobrot jako jsou omáčky, pomazánky, polévky či zmrzliny, jsou ideální rostlinné produkty.

Bezlaktózová, veganská i bezlepková

Rostlinné nápoje, smetany a další produkty jsou ideální volbou nejen pro vegany, ale i pro ty, kteří trpí laktózovou intoleranci či alergií na mléko nebo při zvýšeném cholesterolu. **Neobsahují živočišné tuky, laktózu ani cholesterol.** R**ostlinné výrobky však patří i do zdravého jídelníčku pro zpestření, obsahují řadu vitamínů a minerálů**. Mléka sójová, mandlová a rýžová jsou navíc i bezlepková.

Různé druhy

Mléko a mléčné výrobky nahrazují rostlinné produkty různých zdrojů, značek a chutí. Hodí se všude tam, kde byste normálně použili mléko, smetanu, jogurt či

tvaroh. **Rostlinných nápojů nahrazujících mléko je celá řada.** Nejznámější jsou sójové produkty, ale oblíbené jsou i obilninová mléka (ovesné, rýžové, špaldové, z ječmene či pohanky) a mléka z ořechů či semen (mandlová, kokosová, konopná a další). **Sója a ořechy jsou silným alergenem, proto opatrně při podávání dětem**. **Doporučuji rostlinné nápoje podávat dětem až od tří let.** Rostlinná mléka také nemohou nikdy nahradit mléko mateřské. Běžná rostlinná mléka neobsahují probiotika, omega 3 mastné kyseliny ani vitamín B12, ale řada rostlinných produktů je o tyto látky již obohacena. Navíc obsahují celou řadu vitamínů a minerálů, které působí preventivně na celý organismus.

Mléko a mléčné nápoje

Sójové mléko a nápoje se vyrábějí nejčastěji. V této kategorii najdeme také největší výběr. Ostatní druhy nápojů však stojí také za vyzkoušení. Například ovesný nápoj obsahuje kvalitní bílkoviny a rozpustnou vlákninu beta glukan. **Mandlové mléko je nejlépe stravitelné a bezlepkové**. Stejně tak rýžové a kokosové. Tyto nápoje jsou chutné samy o sobě, ale také na přípravu kaší, koktejlů, do těsta i na přípravu bešamelu, mléčné kávy či pudinku.

Smetana

Rostlinné smetany plně nahradí klasickou smetanu a hodí se do omáček, polévek i na výrobu zmrzliny. Pokrmy jsou tak zahuštěné, krémové, ale přitom lehké a zdravé. Rostlinné smetany můžete zakoupit sójové, mandlové, rýžové i kokosové. **Tyto smetany však nejsou vhodné na šlehání, obsahují příliš málo tuků.** Vyzkoušejte například rostlinnou zmrzlinu. Moje oblíbená kombinace je mandlová smetana s mraženými jahodami, které rozmixujete se lžící medu a necháte zamrazit.

Tip Vím co jím: Zelňačka s uzeným tofu

Jogurty a dezerty

Nejznámější jsou sójové, které se vyrábí s různými příchutěmi. Jsou nízkokalorické a nízkotučné. **Mohou však obsahovat více cukrů a méně bílkovin. U neochucených rostlinných jogurtů si člověk musí zvyknout na odlišnou chuť**, avšak u ochucených dezertů není po sóje ani památky.

Tvaroh a čerstvé sýry

Klasický tvaroh či žervé může plně nahradit rozmixované bílé tofu. Můžete tak vyrobit zcela rostlinný tvarohový koláč, pomazánku či různé dezerty. Tofu obsahuje navíc kvalitní bílkoviny, minimum tuků a žádný cholesterol. Je také bohatým zdrojem vápníku a železa.

Tip Vím co jím: Avokádová tofu pomazánka

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – psycholog a nutriční poradce

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz