



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 15. 2. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Vitamínový salát s gřepem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Vitaminovy-salat-s-grepem__s10007x10207.html

Podpořte svou imunitu tímto krásně barveným salátem s červeným grapefruem a kuřecím masem. Dodáte tělu potřebný vitamín C a bílkoviny, které se významně podílejí na obranyschopnosti organismu.



Proč jíst grapefruit

Grapefruit je cenným zdrojem vitamínu C, který posiluje celkovou obranyschopnost organismu a kardiovaskulární systém. Má silné antioxidační a protizánětlivé účinky a pomáhá snižovat cholesterol a

regulovat činnost střev. Už jen 200 g grapefruitu nám pokryje téměř celou doporučovanou denní dávku vitamínu C (100 mg). Grapefruit je však také zdrojem dalších zdraví prospěšných látek jako je **kyselina listová, draslík, fosfor a hořčík. Komu vadí nahořklá chuť grepu, tak červený grep je sladší variantou a skvěle se hodí i do zeleninového salátu.** Tento salát je díky kuřecímu masu i plný bílkovin, které nás zasytí a podílí se také na posílení imunity. Stačí už jen přidat celozrnné pečivo a máte vyvážené hlavní jídlo plné základních živin, vitamínů a vlákniny. Radí své tipy [Mgr. Zuzana Douchová](#) – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Grapefruit	100 g
Hlávkový salát	120 g
Zelí červené	100 g
Červená řepa - vařená	200 g
Celer bulva	100 g
Grapefruitová šťáva	30 g
Olivový olej	30 g
Maso - kuřecí prsa	300g
Ořechy vlašské	20g
Petrželová nať	10 g
Sůl	3 g
Med	10 g

Pepř

2 g

POSTUP:

Nejdříve si připravíme marinádu smícháním olivového oleje, šťávy z grapefruitu, soli, pepře a medu. Kuřecí prsa si polovinou marinády pokapeme a chvíli marinujeme. Pak opečeme na pánvi z obou stran do zlatova. Mezitím si připravíme salát. Grapefruit a červené zelí si pokrájíme na plátky. Celer a červenou řepu nastroháme nahrubo. Zeleninu smícháme s natrhaným salátem, čerstvou petrželkou a pokapeme zbylou marinádou. Přisypeme vlašské ořechy a pokrájená kuřecí prsa. Podáváme s celozrnným pečivem.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem VíM, co jím.

živové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria VíM, co jím
				2 porce	hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	517	101	1040	max 400 -700 kcal/porci
bílkoviny	g	41	8	82	-
sacharidy	g	34	6,6	68	-
z toho cukry	g	20	3,9	39,6	-
tuky	g	24	4,6	47,2	-
z toho		-	-	-	-

nasyčené mastné kyseliny (SAFA)	g	3	0,6	6,4	≤ 1.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	9	1,9	18,7	
sodík	mg	01	0,15	1,54	≤ 2,2 mg/kcal
přidaný cukr	g	4	0,8	8,2	≤ 2,5 g/100 g

Copyright © 2024

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