



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 14. 6. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Domácí malinová limonáda s kousky ovoce

URL článku: magazin/recepty/Domaci-malinova-limonada-s-kousky-ovoce__s10007x11006.html

Maliny jsou drobné ovoce s velkou silou. Barva rozhoduje! Čím tmavší, tím více antioxidantů obsahují. Domácí limonáda doplněná kousky čerstvých malin a mátou bude tak ladit nejen oku, ale i zdraví.



Stále dokola slyšíme, že bychom měli vypít **2-3 litry tekutin denně**. Jde to vůbec? Dodržovat pitný režim je přitom životně důležité, i množství tekutin je u každého člověka rozdílné. **Napít bychom se měli, přestože nemáme žízeň.** Ta se totiž ozve až v případě, kdy je už naše tělo mírně dehydratováno.

Maliny obsahují škálu vitaminů a minerálů

- Vitamin C - posiluje imunitu
- Vitamin A - podporuje oči
- Vitaminy B - proti stresu a migréně
- Železo a fosfor - pomáhají při krvetvorbě
- Vápník - důležitý pro kosti a zuby
- Zinek - podporuje sexuální výkonnost

Tip: Pijte i očima. Vytvořte si do džbánu krásně vypadající lahodný lákavý nápoj. Domácí malinovou limonádu! Několik malin a malinový Syrob zajistí výbornou chuť. Malinový Syrob obsahuje vysoký podíl ovocné složky, na 100 ml sirupu je použito 102 ml malinové šťávy a dužniny. Vyrábí se za studena. [Vítěz testu malinových sirupů.](#)

Suroviny

malinový Syrob Kitl	15 ml
voda	250 ml
maliny	5 ksl
máta	3 ks

Postup

Do skleničky s ledem přidáme [malinový Syrob Kitl](#) , přidáme čerstvé maliny, mátu a dolijeme sodou. Vše opatrně promícháme.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	1 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	55	20,1	54,8	30 kcal/porci
bílkoviny	g	0,4	0,1	0,395	-
sacharidy	g	13,5	4,9	13,45	-
z toho cukry	g	12,6	4,6	12,6	-
tuky	g	0,3	0,1	0,3	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0	0,01	0,0195	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	0,5	0,2	0,5	
sůl	g	0,04	0,01	0,037	≤ 0,05 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (nápoje ostatní).

Copyright © 2024

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