



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 2. 8. 2018 |



PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jogurt s ovocem, vločkami a lněným semenem

URL článku:

magazin/recepty/jogurt-s-ovocem,-vločkami-a-lnenym-semenem__s10007x11096.html

Jogurt ve sklenici s vločkami je rychlou variantou snídaně pro „nestíhače“. Večerní příprava nezabere ani pět minut a ráno máte výbornou snídani podobnou kaši.



Ovoce můžete podle libosti obměňovat, velmi dobře chutná i varianta s banánem, hruškou nebo s jahodami. Snídaně je bohatá na vlákninu, takže dobře zasytí a podpoří i správné zažívání. **Ovesné vločky obsahují zdravé prospěšné beta-glukany, které napomáhají snižovat hladinu cholesterolu. Lněná semena jsou zdrojem n-3 mastných kyselin, které**

najdeme také v rybách a řadí se mezi tzv. esenciální nebo-li nepostradatelné mastné kyseliny.

Suroviny

bílý jogurt	200 g
ovesné vločky	50 g
lněná semena	5 g
sekané mandle	10 g
skořice	
jablko	100 g
maliny	50 g

Postup

Jogurt smícháme s vločkami, nahrubo nastrouhaným jablkem, nasekanými mandlemi, skořicí a lněným semínkem. Navrch dáme maliny. Směs dáme do vhodné nádoby s uzavíratelným víčkem a necháme přes noc v chladniče.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
		1 porce	snídaně		
energetická hodnota (kcal]	kcal	502	121	501,8	max 550kcal/porci
bílkoviny	g	23	5,5	502	-
sacharidy	g	65	15,6	64,7	-
z toho cukry	g	21	5,1	21,3	-
tuky	g	17	4,2	17,4	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4	1,1	4,5	≤ 2,0 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	13	3,1	12,9	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0	0,004	0,016	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (přesnídávky, lehká jídla).