



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 2. 8. 2023 | Ing. Hana Málková

Osvěžující melounová limonáda

URL článku: magazin/recepty/Osvezujici-melounova-limonada__s10007x19335.html

Meloun k létu prostě patří. Jakmile se na teploměru objeví tropické teploty, je právě domácí melounová limonáda s limetkovou šťávou a mátou tím pravým osvěžením.



Domácí limonáda je skvělou volbou, pokud nemáme zrovna chuť na čistou vodu. Snad v každé restauraci se dnes už běžně setkáte s nabídkou domácích limonád. Je to skvělá volba, pokud zrovna nemáte chuť na čistou vodu. Pokud si ale nejste stoprocentně jisti složením, vyplatí se připravit si takovou limonádu

raději doma. Vyhnete se tak zklamání, že zakoupená limonáda bude kromě ovoce **obsahovat i plno cukru**. Podťe s námi vyzkoušet recept na domácí melounovou limonádu!

- Meloun k létu prostě patří. Přesto, že je sladký, řadí se mezi zeleninu, a to zeleninu dobře stravitelnou. Z **90 % je tvořen vodou**, pomůže nám tak nejen v letním období skvěle doplnit tekutiny.
- Kromě toho, že nás osvěží, dodá nám i řadu **vitaminů a antioxidantů**, např. betakaroten, z něhož se v těle vytváří vitamín A. Ten prospívá zraku, zpomaluje degenerativních procesy spojené se stárnutím a příznivě působí na naši pleť. Z vitamínů v melounu najdeme ještě kyselinu listovou i další vitamíny ze skupiny B a samozřejmě také vitamín C. Z minerálních látek pak stojí za zmínku obsah železa a vápníku.
- Meloun je sladký sám o sobě a není proto potřeba limonádu nijak sladit. A limetková šťáva a máta dodají limonádě ten správný šmrnc.

Ingredience:



čerstvý vodní meloun	600 g
voda	300 g
limetková šťáva	30 g
máta	5 g

Postup

1. Meloun očistíme a rozkrájíme na menší kousky.

2. Kousky melounu vložíme do mixéru, dolijeme vodou, přidáme limetkovou (příp. citronovou) šťávu a vše společně rozmixujeme.
3. Nalijeme do sklenice a podáváme s kousky limetky a máty. Můžeme doplnit pár kostkami ledu či ledovou tříští.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria Víím, co jím				
energetická hodnota (kcal)	kcal	179	19,1	179	30 kcal/100 ml
bílkoviny	g	4,205	0,4	4,205	-
sacharidy	g	39,265	4,2	39,265	-
z toho cukry	g	36,91	3,9	36,91	-
tuky	g	1,095	0,1	1,095	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,01	0	0,01	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	4,66	0,5	4,66	-
přidaný cukr	g	0,1	0	0,1	-
sůl	g	0	0	0	≤ 0,05 g/100 ml

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

[domácí limonáda](#) [letní jídelníček](#) [letní recept](#) [máta](#) [meloun](#) [nápoje](#)
[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2024

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