



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 31. 7. 2019 | Ing. Hana Málková

Mléčné smoothie s lesním ovocem a ovesnými vločkami

URL článku: magazin/recepty/Mlecne-smoothie-s-lesnim-ovocem-a-ovesnymi-vlockami__s10007x19336.html

Smoothie může být skvělou svačinkou i snídaní, je potřeba ho ale správně připravit!



Správná snídane a ideálně i svačina by měla obsahovat všechny základní živiny, tedy **kromě sacharidů, které nám dodávají především energii, i určitý podíl bílkovin a kvalitních tuků**. Takové jídlo by nás mělo zasytit a nerozhoutat příliš hladinu cukru v krvi. Samotné smoothie připravené pouze z ovoce by tuto funkci rozhodně nesplnilo. Pokud si chceme dát smoothie na svačinu nebo snídani, je vhodné **přidat i zdroj bílkovin**, nejčastěji v podobě mléka nebo zakysaného mléčného výrobku. Dále lze do smoothie přidat ovesné (či jiné) vločky, které jsou zdrojem komplexních sacharidů a obohatí smoothie o vlákninu. Pokud bychom chtěli smoothie obohatit ještě o prospěšné tuky, můžeme přidat **lžičku ořechového másla, chia semínka nebo třeba kousek avokáda**.

Smoothie není třeba přislaovat, ovoce už obsahuje cukru poměrně dost a je třeba na to myslet a s množstvím to zas tolik nepřehánět. Pokud používáme kyselejší ovoce (jako je například rybíz), je vhodné přidat i trochu banánu, který smoothie více osladí.

Nezapomeňte na to, že smoothie není pouze nápoj, ale je potřeba ho považovat za **plnohodnotné jídlo** a dle toho ho i správně připravit!

Suroviny

polotučné mléko	200 ml
nízkotučný kefír	200 ml
banán	120 g
lesní ovoce (maliny, borůvky, ostružiny, rybíz)	120 g
ovesné vločky	20 g

Postup

Ovesné vločky rozmixujeme. Poté přidáme mléko, kefír, banán (rozlámaný na kousky) a lesní ovoce (čerstvé nebo mražené). Vše rozmixujeme a ihned podáváme.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				2 ks	
energetická hodnota (kcal)	kcal	204	61,8	408,2	-
bílkoviny	g	9,4	2,9	18,9	-
sacharidy	g	33,2	10,1	66,4	-
z toho cukry	g	20,2	6,1	40,4	-
tuky	g	3,31	1,2	7,62	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,88	0,6	3,76	≤ 2,2 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	5,64	1,7	11,24	-
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 5 g/100 g
sůl	g	0,25	0,1	0,5	≤ 0,25 g/100 g

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

Copyright © 2025

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