



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 3. 6. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jahodový shake se zmrzlinou

URL článku: magazin/recepty/jahodovy-shake-se-zmrzlinou_s10007x19374.html

Jahody k létu prostě patří. V kombinaci se zmrzlinou a mlékem tvoří lahodný koktejlový nápoj. Dopřejte si osvěžující zdravou svačinku, kterou navíc připravíte snadno a rychle.



Suroviny

mléko polotučné 1,5%	250 ml
jahodová zmrzlina (1 větší kopeček)	50 ml

jahody	50 g
4 kostky ledu	30 g
listy máty na ozdobu	

Postup

V mixéru rozmixujeme všechny suroviny, vlijeme do vysokých sklenic, přidáme silnou slámku, ozdobíme mátovými listy a ihned podáváme.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	107,7	53,8	215,3	110 kcal/porci
bílkoviny	g	4,8	2,4	9,7	-
sacharidy	g	14,2	7,1	28,4	-
z toho cukry	g	13,2	6,6	26,3	-
tuky	g	3,3	1,7	6,6	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	2,3	1,2	4,6	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	0,5	0,2	1,0	
sůl	g	0,2	0,1	0,4	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl

certifikován logem Víím, co jím (snack).

Copyright © 2025

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