



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 18. 5. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Kiwi fresh nápoj

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Kiwi-fresh-napoj\\_\\_s10007x9131.html](http://magazin/recepty/Recept:-Kiwi-fresh-napoj__s10007x9131.html)

Už jste vyzkoušeli smoothie? Osvěžující nápoj z mixovaného ovoce a zeleniny dodá tělu pořádnou dávku dobře vstřebatelných vitamínů a živin. Pokud ráno nestíháte snídat nebo přes den svačit, tento nápoj je ideální díky tekuté konzistenci a rychlé přípravě.



## Smoothie plné živin

Základem smoothie je libovolné **čerstvé ovoce, zelenina** a dobrý mixér. Pro **doplnění bílkovin** používám bílý jogurt nebo rostlinné nápoje (např. kokosové či ovesné mléko). Nápoj můžete také naředit mlékem, vodou nebo zeleným čajem. Další vhodnou přísadou jsou mixovaná **semínka, ořechy či vločky**. Doporučuji je před mixováním na chvíli namočit do vody. Některé ovoce může být kyselější, proto lze smoothie dosladit **medem či přírodními sirupy** (např. datlový či agávosý) nebo přidat sušené ovoce. Dochutit můžete i **vanilkou, kakaem, karobem či skořicí**. Přidávám do smoothie **kostky ledu, aby byl nápoj osvěžující**. Stejně tak poslouží i mražené ovoce.

## Zelené kiwi a špenát

Pro dnešní recept jsem zvolila kombinaci krásně zeleného kiwi a čerstvého špenátu. **Kiwi je významným zdrojem vitamínu C** (obsahuje až 70 mg/100 g), draslíku, hořčíku a antioxidantů. Konzumace kiwi je vhodná při zvýšené fyzické či psychické námaze a pro celkovou prevenci zdraví. **Čerstvé listy špenátu doplní tělu vitamíny B, C, E, K, železo a vápník**. Zelenou barvu kiwi a špenátu má na starosti **rostlinné barvivo chlorofyl**, které má regenerační, protizánětlivé a hojící účinky.

## RECEPT: KIWI FRESH NÁPOJ



**SUROVINY na 4 porce:**

**Kiwi 150 g**

**Špenát čerstvý 20 g**

**Máta čerstvá 3 g**

**Jogurt bílý 150 g**

**Med 15 g**

**Ovesné vločky 50 g**

**kostky ledu 50 g**

## **POSTUP:**

Ovesné vločky alespoň na **10 minut namočíme do misky s vlažnou vodou**. Kiwi oloupeme, špenát a mátu opereme a rozmixujeme do hladka s ostatními ingrediencemi. Čím déle mixujeme, tím je nápoj jemnější. Podle potřeby konzistence přidáváme kostky ledu nebo vodu.

## **Nutriční složení 1 porce:**

<i>energie</i>	<i>108,6 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>4,5 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>18,7 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>6,7 g</i>
<i>tuky</i>	<i>2,1 g</i>
<i>SFA</i>	<i>0,8 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,006 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>2,6 g</i>

přidaný cukr	1,7 g
--------------	-------

*Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog*

*Fotografie: Tomáš Martínez*

*Zdroj: [www.whfoods.com](http://www.whfoods.com)*

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)