



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 23. 5. 2021 | redakce Vím, co jím

Zdravé recepty z tvarohu - moučníky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-recepty-z-tvarohu---moucniky_s10010x19998.html

Vyvážená snídaně, svačina či dezert by měl obsahovat čerstvé ovoce, komplexní sacharidy, bílkovinu i zdravé tuky. To všechno obsahují tvarohové recepty včetně těch, kde jsme použili Míšu tvarohový mls. Recepty byly hodnoceny a splňují podmínky zdravých pokrmů podle kritérií Vím, co jím.



I moučníky do zdravého jídelníčku patří -

zvláště tvarohové

„Tvaroh se vyznačuje **vysokým podílem kvalitních bílkovin**. Ve tvrdém je dokonce více bílkovin než v mase,“ uvádí jeho velké plus dietoložka Karolína Hlavatá a hned pokračuje: „Bílkoviny hodně sytí, tvaroh napomáhá jednak udržovat redukční režim a zároveň celkově **napomáhá i hubnutí**.“

Má nízký glykemický index, proto „nerozkývá“ hladinu krevního cukru a nemáme po jídle s ním hned hlad a chutě.

„Zároveň je tvaroh **výborným zdrojem vápníku**, který také napomáhá redukci hmotnosti. Je to u něj vědecky prokázané. Vápník je také prevence osteoporózy, je důležitý nejen v dětství, u žen v době těhotenství a kojení, ale celkově v průběhu celého života člověka, žen i mužů,“ dodává dietoložka.

Míša tvarohový mls - kvalitní součást tvarohových receptur

Míša tvarohový mls je vítězem testu v rámci podskupiny tvarohovo-smetanových dezertů. V senzoričtém hodnocení zaujímá sdílené 1-2. místo. Má nejvyšší **podíl tvarohu - 70 %** - v rámci celého [testu tvarohových dezertů](#). Při jeho výrobě nebyly použity přídatné látky.

Tvarohovo makový koláč bez mouky



Mák obsahuje 1 357 mg na 100 g, v mléce je obsah vápníku pouze 124 mg na 100 g. Používejte **namletý do ranních kaší a koláčů**, nebo si z něj můžete vytvořit i makové mléko, které je úžasným nápojem na překyselený organismus.

Stačí jen mák namočit přes noc do vody a pak rozmixovat.

Výhodou mléčných produktů oproti rostlinným zdrojům je vyšší vstřebatelnost vápníku. Proto je právě z tvarohu, aby se vápník z máku správně využil a koláč byl bohatý i na bílkoviny. [Celý recept zde](#).

Energie na 1 porci - 35 g = 102kcal, tuky 6,2 g-z toho SFA 1,3 g, sacharidy 8,3 g-z toho cukry 5 g, bílkoviny 3,8 g, vláknina 0,4, sůl 0,1, přidaný cukr 2,2 g - doporučujeme k svačině.

Bezlepkový koláč: švestkovo-polentový tvarožník



Tento koláč je **ideální kombinací** všech prospěšných živin, obsahuje kvalitní bílkoviny, komplexní i jednoduché sacharidy a zdravé tuky. Je tedy vhodný ke snídani či svačině.

Základem tohoto jednoduchého receptu je **polenta** - kukuřičná mouka, tvaroh, med a čerstvé švestky. Na koláč však můžete použít jakékoli jiné čerstvé ovoce. Receptura je připravena bez použití kuchyňské váhy pro snadnější přípravu. Vystačíte si pouze s hrnkem a lžící. [Celý recept zde](#).

Energie na 1 porci - 46 g = 106 kcal, tuky 4,1 g-z toho SFA 1,2 g, sacharidy 14,3 g-z toho cukry 5,3 g, bílkoviny 2,7 g, vláknina 0,4, sůl 0,2, přidaný cukr 4,4 g - doporučujeme k svačině.

Špaldové palačinky s tvarohem



Pšenice špaldová má **zachovány všechny důležité živiny** - bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny, komplexní sacharidy a vlákninu. Je bohatým zdrojem vitamínů skupiny B a hořčíku, fosforu, zinku, železa a draslíku.

Špalda se používá pro své účinky **k posílení imunitního systému**, je také lehce stravitelná, nezahleňuje organismus a díky vysokému obsahu vlákniny podporuje trávení. Díky nízkému glykemickému indexu je vhodná pro diabetiky a při redukci hmotnosti. [Celý recept zde](#).

Energie na 1 porci - 407 g = 466 kcal, tuky 16 g-z toho SFA 7,2 g, sacharidy 53 g-z toho cukry 19 g, bílkoviny 23 g, vláknina 7, sůl 0,8, přidaný cukr 9,2 g. - doporučujeme k obědu.

Recepty prošly hodnocením, odpovídají [kritériím programu a byly certifikovány logem Vím, co jím](#).

Copyright © 2024

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