



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 7. 8. 2021 | Susan Bowerman

# Smoothie - zdravá svačina, ale i oběd. Záleží na ingrediencích

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Smoothie---zdrava-svacinka,-ale-i-obed.-Zalezi-na-ingrediencich\\_\\_s10010x20023.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Smoothie---zdrava-svacinka,-ale-i-obed.-Zalezi-na-ingrediencich__s10010x20023.html)

Smoothie a koktejly většinou obsahují jako základ mléko, nebo jeho rostlinné náhražky, a také porci ovoce. Skvělé na nich je, že si přímo říkají o nejrůznější doplňující ingredience. Existuje mnoho způsobů, jak si smoothie vylepšit, ať již o bílkoviny, vlákninu, či zdraví prospěšné tuky.



## **Přidejte si bílkoviny**

Potřebné množství bílkovin pro lidské tělo je individuální. Záleží na věku, pohlaví či velikosti a složení těla. Způsobů, jak zvýšit obsah bílkovin ve

smoothie, je mnoho.

- **Nízkotučné mléčné výrobky** jako sýr cottage, ricotta nebo jogurt obsahují kromě bílkovin i vápník a vitaminy A a D. Přidáním 100 g nízkotučného cottage, ricotty nebo řeckého jogurtu získáte přibližně 7 gramů bílkovin navíc.
- **Tofu:** Měkké tofu lze do smoothie velmi dobře přimíchat. Jemná chuť zároveň nechá vyniknout ostatní přísady. Přidáním 120 g tofu získáte přibližně 7 gramů bílkovin navíc.

## Ovoce a zelenina schovaná do smoothie

Pokud se vám, nebo vašim dětem nedaří přijímat dostatečné množství ovoce a zeleniny, můžete problém vyřešit právě přípravou smoothie.



**Ovoce:** Kromě typických přísad, jako jsou banány nebo lesní plody, zkuste experimentovat třeba s kiwi, melounem nebo semínky granátového jablka.

**Zelenina** jako vařená mrkev, dýně nebo červená řepa se do smoothie skvěle hodí díky své mírně nasládlé chuti. Některé druhy listové zeleniny, např. baby špenát, nemají příliš výraznou chuť a jsou proto také vhodné.

## Zdravé tuky

Přidáním tuku samozřejmě zvýšíte kalorickou hodnotu svého smoothie. Díky zdravým tukům ale získáte také **vitaminy, minerály, vlákninu a esenciální mastné kyseliny**.

- Slunečnicová, lněná, konopná nebo chia **semínka** dodají vašemu smoothie kromě lahodné struktury i vitaminy, minerály, vlákninu a esenciální mastné kyseliny.

- **Ořechová másla** (mandlové, pistáciové nebo z vlašských ořechů) obsahují také zinek, měď, bílkoviny a vlákninu.
- **Avokádo** smoothie zjemní a obsahuje stejné zdravé tuky, které najdeme v olivovém oleji, navíc spolu s vitamínem E.

## Více vlákniny

Většina lidí nekonzumuje doporučenou denní dávku vlákniny, která činí zhruba 25 gramů. Se správnými ingrediencemi je ale zvýšení obsahu vlákniny ve smoothie snadné.

- [Ovesné vločky](#), chia semínka, lněná semínka, jablka a bobule pomohou zvýšit příjem **tzv. rozpustné vlákniny**. Tento typ vlákniny má schopnost absorbovat vodu a bobtnat, což přispěje k pocitu sytosti.
- Mrkev, většina ostatních semínek a listová zelenina obsahují **tzv. nerozpustnou vlákninu**, která má blahodárný vliv na trávení.

## Když je nutné zvýšit příjem kalorií



Pokud potřebujete přijímat zvýšené množství kalorií nebo se snažíte přibrat, přidání vhodných vysokokalorických ingrediencí do vašeho smoothie může opravdu pomoci.

- **Ovesné vločky:** Hrst ovesných vloček může obsahovat více než 100 kalorií spolu s rozpustnou vlákninou a trochou bílkovin.
- **Avokádo a ořechová másla:** Přidejte do svého nápoje půlku avokáda nebo vrchovatou lžící ořechového másla a získáte alespoň 100 kalorií navíc.
- **Sušené ovoce nebo 100 % džusy:** Kvůli vysoké koncentraci kalorií se sušené ovoce a džusy nedoporučují při hubnutí. Jsou ale skvělými pomocníky pro ty, kteří se snaží přibrat. Vyzkoušejte 100 % pomerančový, mrkvový nebo ananasový džus. Do smoothie můžete přidat také hrst sušených broskví, meruněk, třešní, datlí nebo rozinek.

## Více chuti a malá změna pro oživení

Vaše smoothie může být lahodné, ale pokud ho pijete každý den, rychle se omrzí. Čas od času je proto dobré udělat **malou změnu pro oživení**. Můžete změnit příchuť proteinového prášku a obměňovat různé druhy ovoce a zeleniny. Nebojte se ale sáhnout ani po koření, bylinkách, extraktech a dalších přírodních dochucovadlech.



**Koření:** Vyzkoušejte trochu skořice, nového koření nebo hřebíčku. Pokud máte rádi pikantnější chuť, poslouží vám zázvor nebo špetka bílého pepře. Další výhodou přírodních koření je, že obsahují i množství fytonutrientů a antioxidantů.

- [Bylinky možná nejsou](#) přísadou, po které byste při přípravě smoothie sáhli, ale mnoho z nich se do něj skvěle hodí.
- **Zkuste mátu, rozmarýn, tymián nebo bazalku.** Fantazii se meze

nekladou – jsou i lidé, kteří ve smoothie milují třeba čerstvou petrželku či koriandr.

- **Extrakty a ovocné kůry:** Trocha **čerstvé pomerančové nebo citronové kůry** nejenže smoothie příjemně osvěží, ale obsahuje také zdravé oleje. Pro dochucení je dobré mít po ruce rovněž různé extrakty (vanilka, mandle, kokos, máta...), které pak můžete používat podle chuti.

## Smoothie podporuje i trávení

Některé přísady kromě toho, že dodají smoothie chuť a živiny, rovněž pomáhají zdravému trávení.

- **Džus z aloe vera** má jemnou sladkou chuť a podporuje vstřebávání živin v trávícím traktu.
- **Jogurt** obsahuje probiotika, tzv. „dobré bakterie“ působící ve střevech.
- **Zázvor a máta** jsou známé svými blahodárnými účinky na trávení.
- **Chia semínka** jsou bohatým zdrojem rozpustné vlákniny, která pomáhá množení dobrých bakterií ve střevech.



# Skvělé přísady pro výtečnou chuť a podporu zdraví

- **Džus z aloe vera** pro podporu trávení.



- **Avokádo\*** pro dodání zdravých tuků, vlákniny, vitaminů a minerálů, fytonutrientů.
- **Sýr cottage** pro přísun bílkovin, vitaminů a minerálů.
- **Sušené ovoce\*** plné vlákniny, vitaminů a minerálů, fytonutrientů, pro podporu trávení
- **Ovoce** Přínosy: vláknina, vitaminy a minerály, fytonutrienty, podpora trávení

- **Ovocné džusy\*** plné vitaminů, minerálů a fytonutrientů
  - **Bylinky a koření** pro doplnění fytonutrientů
  - **Ořechy a ořechová másla\*** bohatá na bílkoviny, zdravé tuky, vlákninu, vitaminy a minerály, fytonutrienty.
  - **Ricotta** pro doplnění bílkovin, vitaminů a minerálů.
  - **Ovesné vločky\*** plné vlákniny, vitaminů a minerálů, pro podporu trávení.
  - **Semínka** obsahující zdravé tuky, vlákninu, vitaminy a minerály, fytonutrienty, pro podporu trávení.
  - **Tofu** s obsahem bílkovin, zdravých tuků, vitaminů a minerálů.
  - **Zelenina** bohatá na vlákninu, vitaminy a minerály, fytonutrienty pro podporu trávení.
  - **Jogurt** pro dodání bílkovin, vitaminů a minerálů, pro podporu trávení
- \*Ingredience označené hvězdičkou jsou vhodné pro zvýšení množství kalorií.