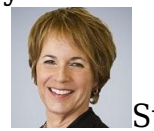
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 8. 2021 |  Susan Bowerman

Smoothie - zdravá svačinka, ale i oběd. Záleží na ingrediencích

URL článku: 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 vitaminem 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 vhpdných 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 lžíci 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.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz