



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 30. 1. 2014 | zdo

Dnes si dejte olivy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-olivy__s10010x8111.html

Olivy jsou plné vitamínů, minerálů a zdravých tuků a rozhodně patří do vyváženého jídelníčku! Zkuste olivy trochu jinak – upečte si zdravý slaný olivový koláč bez mouky!



Olivy z věčně zeleného stromu

Olivy díky své specifické chuti výborně ochutí všechny možné saláty, zeleninové i masité pokrmy, pomazánky a skvěle chutnají samozřejmě i samotné! Olivy zelené i černé jsou ovocem věčně zeleného stromu olivovníku původem ze středomoří, ale v dnešní době si můžeme dopřát kvalitní dovážené olivy různých druhů i u nás.

Proč jsou olivy zdravé

Olivy obsahují vitamíny A, D, E, K, antioxidanty (prevence proti civilizačním, srdečním a cévním chorobám), zdravé nenasycené tuky (**prevence proti kardiovaskulárním nemocem a snižují cholesterol**). Obsahují v průměru pouze **600 kJ na 100 g**, jsou tedy **vhodné i v malém množství v redukčním jídelníčku**, protože pouze pár oliv skvěle zasytí a dodá potřebnou energii. Olivy také skvěle podporují zažívání díky obsahu **vlákniny**. Pozor bychom si měli dát v případě zvýšeného krevního tlaku, protože z nálevu obsahují olivy i mnoho sodíku (soli), který krevní tlak zvyšuje a podporuje zadržování vody v těle. Před konzumací bychom tedy měli olivy důkladně propláchnout.

RECEPT: SLANÝ OLIVOVÝ KOLÁČ BEZ MOUKY



Suroviny:

olivy černé nebo zelené vypeckované 50 g

mandle mleté 100 g

semínka (slunečnicová, sezamová, dýňová) 80 g

vejce 3 ks

tvaroh polotučný 150 g (nebo Cottage cheese)

prášek do pečiva 1 čajová lžička

olivový olej 1 polévková lžíce + na pokapání

špetka soli

bylinky dle chuti (rozmarýn, česnek, oregano, bazalka, apod)

Postup:

Předehřejeme troubu na 180 °C. V míse smícháme mleté mandle, semena, prášek do pečiva a sůl (případně i čerstvé bylinky) a přimícháme tvaroh, vejce a olivový olej. Vše důkladně zpracujeme na řídkší těsto a nalijeme do zapékací koláčové formy vyložené pečícím papírem. Dáme péct na 15 min a potom poklademe povrch koláče olivami, které zatlačíme do těsta. Pokapeme olivovým olejem a pečeme dalších 15 min dozlatova.

Energetická hodnota 1 porce (osminka koláče): 795 kJ

4 g sacharidů

10 g bílkovin

16 g tuků

3 g vlákniny

Zdroje: www.whfoods.com, pursuingfood.wordpress.com

Copyright © 2025

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