magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 7. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravé letní recepty a tipy na léto

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-letni-recepty-a-tipy-na-leto__s10010x8492.html

Letní počasí přímo láká ke zdravému životnímu stylu – spousty čerstvého ovoce a zeleniny, aktivní pohyb v přírodě a odpočinek na dovolené. Mnohdy však léto probíhá v podobě plné penze a přejídání v hotelu nebo grilováním tučných mas společně s přemírou alkoholu na chalupě. Odlehčete svůj jídelníček právě teď a vyzkoušejte zdravé recepty na léto!

Tělo se v létě potřebuje chránit před zvýšenou teplotou a vlhkostí vzduchu chladivými, osvěžujícími a lehkými potravinami. Měli bychom také omezit množství živočišného tuku a soli.

Co jíst v létě?

Vybírejte ochlazující potraviny - **zeleninu a ovoce, mléčné produkty, luštěniny v kombinaci s celozrnnými obilovinami, rýži basmati, sóju a tofu**. Z bylinek je vhodná máta, koriandr, meduňka a třezalka. Teplá jídla lze nahradit studenými pokrmy – saláty zeleninové, těstovinové, pomazánky či studené polévky. **V létě pokrmy dlouho nevařte, nepečte a nesmažte. Ideální tepelná úprava je krátké vaření ve vodě, dušení, restování či grilování.** Nezapomínejte na zakysané mléčné nápoje a jogurty, které obsahují přirozená probiotika, která nám popřípadě pomohou upravit rozhozené zažívaní a úžasné v létě ochladí.

Přidejte na tekutinách

V létě a zvláště v horkých letních dnech je potřeba **zvýšit denní příjem tekutin**, aby nedošlo k dehydrataci a přehřátí organismu. Nejlepší je **obyčejná voda pokojové teploty**. Můžete jí vyzkoušet s plátky okurky, pomeranče, citrónu nebo máty. Dalším zdrojem tekutin mohou být různé ovocné, zeleninové šťávy a v poslední době také oblíbené **studené polévky**. **Vyhněte se sladkým, přechlazeným a alkoholickým nápojům.** Sladké a příliš chladné nápoje žízeň zvyšují a oslabují trávení. Přemíra alkoholu organismus dehydratuje a nadměrně zatěžuje.

Letní zažívání

Naše zažívání v létě dostává někdy pořádně zabrat. **Rozhodně není ideální grilování tučného masa, opékání špekáčků a zapíjení alkoholem. Těžká, tučná jídla a nadbytek alkoholu tělo překyselují a rozhodně ani zdraví a hmotnosti neprospívají.** Pozor také na dovolené s polopenzí, kdy se dvakrát denně pořádně přejíme a přes den mlsáme smetanové zmrzliny. Nebo plná penze, kde jsme přímo nuceni se přejídat celý den. Nekažte si léto zažívacími potížemi, kily navíc a překyseleným žaludkem. Dbejte na pravidelnost a střídmost a užívejte si pestrosti potravin, které nám příroda v létě nabízí. **Všeho však s mírou.**

Pozor na bakterie

Ve vysokých teplotách se také dobře daří různých bakteriím a **hrozí tak zvýšené riziko střevních infekcí.** Nejčastěji dochází k nákaze z nedostatečně tepelně upraveného masa, vajec a mléčných výrobků. **Dodržujte zásady hygieny** – při pečení a grilování maso dostatečně propečte, zmrzlinu raději domácí nebo kupujte balenou, nekupujte potraviny s blížícím se koncem záruční doby a **ve vedrech se vyhněte salátům se zálivkami, obloženým chlebíčkům a krémovým dortíkům.**

Letní zdravé recepty

Připravila jsem pro Vás tipy na zdravé, **rychlé a výborné svačiny**. Studená polévka Gazpacho původem ze Španělska v létě příjemně ochladí a dodá potřebné vitamíny a tekutiny. Jahodové kefírové mléko používám jako zdravou alternativu různých sladkých mléčných nápojů. Ovoce můžete obměňovat podle chuti a zkuste přidat strouhaný kokos pro ještě chladivější účinek. Na cesty se hodí wrap, který jsem připravila s grilovanou zeleninou a kozím sýrem. Tortillu potírám humusem nebo můžete použít i pesto nebo olivovou pastu. Vše doplňujte čerstvými bylinkami a užívejte si letních chutí!

RECEPT: STUDENÁ POLÉVKA GAZPACHO

SUROVINY:

Rajčata 500 g

Okurka salátová 1 ks

Paprika červená 1 ks

Česnek 1 stroužek

Cibule 1 střední kus

Olivový olej 2 lžičky

Vinný ocet 1 lžička

Sůl, pepř špetka

Voda na ředění

Koriandr nebo máta na ozdobu nebo přímo do polévky

Tmavý toastový chléb 1 plátek na případné zahuštění

POSTUP:

Rajčata nejdříve shora lehce nařízneme do kříže a spaříme je krátce ve vroucí vodě. Pak rajčata oloupeme a zbavíme semínek. Zbylou zeleninu oloupeme a pokrájíme na kusy. Vše společně rozmixujeme dohladka. Dochutíme solí, pepřem, olejem, octem a popřípadě čerstvými bylinkami. Znovu polévku ještě

krátce promixujeme. Pokud je třeba, zředíme polévku vodou nebo naopak zahustíme chlebem (bez vnější kůrky). Před podáváním dáme alespoň na hodinu do lednice vychladnout.

Energetická hodnota 1 porce: 460 kJ, 16 g sacharidů, 4 g bílkovin, 4 g tuků a 5 g vlákniny

---

RECEPT: JAHODOVÝ KEFÍR SHAKE

SUROVINY:

Jahody čerstvé nebo mražené, pokrájené 1 hrnek (můžete přidat jakékoli jiné čerstvé ovoce)

Kefírové mléko neochucené 1 hrnek

Med nebo agávový sirup 1 lžička

Kokos strouhaný 1 lžička + na ozdobu

Máta čerstvá na ozdobu

POSTUP:

Ovoce, kefír, med a kokos rozmixujeme dohladka. Můžeme použít i mražené ovoce. Před podáváním vychladíme v lednici a na ozdobu použijeme lístky čerstvé máty a posypeme ještě zlehka kokosem.

Energetická hodnota 1 porce: 530 kJ, 22 g sacharidů, 6 g bílkovin, 4 g tuků a 4 g vlákniny

---

RECEPT: WRAP S GRILOVANOU ZELENINOU A SÝREM

SUROVINY 1 PORCI:

Kukuřičná tortilla 1 ks

Lilek nebo cuketa

Paprika červená

Cibule červená 1 menší kus

Olivový olej 1 lžička

Cizrnový humus na potření cca 1 lžíce

Kozí sýr čerstvý 60 g

Sůl, pepř

Bylinky dle chuti (koriandr, petržel, apod)

POSTUP:

Lilek pokrájíme na tenké plátky, papriku na osminky a cibuli na kroužky. Zeleninu smícháme, osolíme, opepříme, pokapeme olivovým olejem a důkladně promícháme. Můžeme přidat nasekané čerstvé bylinky. Pak zeleninu ogrilujeme. Kukuřičnou tortillu potřeme humusem a poklademe grilovanou zeleninu a rozdrobeným kozím sýrem. Zabalíme do wrapu.

Energetická hodnota 1 porce: 1 740 kJ, 53 g sacharidů, 16 g bílkovin, 19 g tuků a 8 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz