



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 8. 10. 2015 | vcj

# Zdravé podzimní mlsání

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-podzimni-mlsani\\_s10010x9399.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-podzimni-mlsani_s10010x9399.html)

Podzim přináší sychravé počasí a s ním i omezení pohybových aktivit. Chutě na dobré jídlo však nemizí. Abychom si udrželi štíhlou linii, je vhodnější sáhnout po něčem výživném a zároveň málo kalorickém. Podzim přitom přináší spoustu sezónních dobrot, které prospějí nejen vaší linii, ale i organismu.



## Sezónní ovoce

S velkou nabídkou čerstvého ovoce se po létě musíme rozloučit. **Nejvíce vitamínů v tomto období můžeme získat ze sezónního ovoce.** Podzim obvykle doprovázejí jablka, hrušky, švestky či hroznové víno. Kombinací se sezónní zeleninou můžeme v odšťavňovači vytvořit přímo vitamínové bomby. **Ovocno-zeleninové šťávy nebo smoothie zasytí a dodají tělu živiny i energii z cukrů.** Budete-li v mixéru kombinovat ovoce se zeleninou (bílé zelí, mrkev, celer, červená řepa, atd.), šťávy budou vhodnější – nebudou obsahovat tolik jednoduchých sacharidů.

## Sušené ovoce

Pokud vás přepadne mlsná a nemáte po ruce sezónní ovoce, dopřejte si sušené. Sušená jablka, švestky, meruňky, ale i exotičtější kousky najdete ve specializovaných prodejnách i ve zdravé výživě. Ideální je mít pytlík po ruce vždy, když hrozí, že vás přepadnou chutě na sladké. **Samozřejmě i v sušeném ovoci je nemalé množství cukru a je potřeba ho konzumovat s rozumem, nicméně na zahrnutí chutí na sladké se v malém množství hodí skvěle.** Největší výhra je pak vlastní domácí sušička.

# Ořechy



Oříšky jsou správnou a zdravou volbou pro doplnění energie i zahnání chutí. Na trhu jich najdeme nepřeberné množství druhů. **Nejzdravější jsou samozřejmě ty nesolené a nepražené.** Pomáhají také proti stresu. **Obsahují spoustu živin a vitamínů, které jsou pro organismus velmi prospěšné, jsou však značným zdrojem energie.**

## Domácí müsli tyčinky

Na internetu lze najít desítky receptů na domácí müsli tyčinky. Můžete se ale nechat unést vlastní fantazií, do domácích tyčinek z ovesných vloček se totiž dají přidat různé druhy oříšků, sušeného ovoce i koření. **Na rozdíl od kupovaných produktů také můžete ovlivnit množství cukru a tuku.**

# Zeleninové chipsy

Pokud trpíte choutkami na smažené brambůrky, ale zároveň vás trápí, že nepatří mezi nejzdravější pochoutky, sáhněte raději po domácích zeleninových chipsech. **Škrabkou na brambory se dají nakrájet krásně tenké plátky různých druhů zeleniny, které stačí pokapat olivovým olejem a nechat je vypražit na pečícím papíru v troubě.** Vynikající je například jemně solená mrkev, celer, červená řepa nebo třeba sezónní dýně.

# Pečené kaštiny

K podzimu patří i příprava jedlých kaštanů, jejichž charakteristická vůně dodá podzimním večerům atmosféru. Kaštiny je vhodné předem namočit do vody, aby se pečením nevysušily. Těsně před pečením je pak vhodné naříznout slupku do kříže. V troubě se pak pečou zhruba 25 minut. **Obsahují nejen spoustu prospěšných látek, ale zároveň i minimum tuku.**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)