magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 1. 2018 | Redakce

Nový rok s červenou čočkou. Je rychlá a rozmanitá

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Novy-rok-s-cervenou-cockou.-Je-rychla-a-rozmanita__s10010x9498.html

Podle tradice nesmí být na novoročním stole nic létavého, aby nám neuletělo štěstí. Proto se na Nový rok s oblibou podává právě čočka, která by nám v novém roce měla přinést více peněz. Vyzkoušejte třeba červenou čočku, která by neměla chybět na vašem stole i v průběhu roku. Díky její snadné přípravě si ji jistě oblíbíte.

Čím je červená čočka prospěšná?

Červenou čočku bychom měli zařadit do svého jídelníčku díky jejímu vysokému obsahu minerálů, vitamínů a hlavně bílkovin. **Obsahuje spoustu železa,**

selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Díky schopnosti rovnoměrného uvolňování glukózy do krve je vhodná pro diabetiky. **Vysoký obsah železa a bílkovin ocení zejména vegetariáni.** Červená čočka velmi rychle zasytí, proto je dobrým doplňkem nejen dietní stravy. **Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti zácpě.** Tato luštěnina je dokonce vhodná i pro kojící matky a děti, neboť oproti ostatním luštěninám je zbavená slupky a tím pádem nenadýmá.

Šálek červené čočky nám poskytne 37 % doporučené denní dávky (DDD) železa a 49 % DDD manganu, který zásadně ovlivňuje růst, reprodukci, hojení ran a mozkovou funkci. Dále harmonizuje metabolismus cukrů, inzulinu a také cholesterolu.

Nutriční složení červené čočky na 100 g

- Energie 1 325 kJ/ 312 kcal
- Tuky 1,3 g z toho SAFA 0,2 g
- Sacharidy 51 g z toho cukry 2,4 g
- Bílkoviny 24 g
- Vláknina 3,9 g

Čočka na talíři

Zrnka červené čočky se před přípravou nemusí vůbec namáčet, přesto se velmi rychle uvaří. Obvykle se vaří asi 10 minut. **Tato luštěnina má rozmanité použití, je často využívaná zejména v asijské nebo indické kuchyni.** Můžete ji připravit jako přílohu k masu, je vhodná do pomazánek i do polévky. Vyzkoušet můžete také salát z červené čočky. Není nutné ji využít jen jako přílohu k masu, lze ji také přidat i k rýži, pohance či bulguru.

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