



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Zdravé Vánoce](#) 30. 12. 2021 | redakce Vím, co jím

Pomazánky k silvestru prostě patří. Tipy na ty nejzdravější!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pomazanky-k-silvestru-proste-patri.-Tipy-na-ty-nejzdravejsi!__s20144x20160.html

Pomazánky jsou rychlé, u většiny strávníků oblíbené. Dávají možnost, abychom uplatnili svou kuchařskou fantazii. Hodí se nejen jako pohoštění na chuťovky a chlebíčky, ale velmi dobře a také kvalitně jimi nakrmíme i rodinu při snídani, večeři, nebo svačinách.



Mrkvová pomazánka s vejcem a křenem

- Mrkev s křenem vytvářejí úžasnou kombinaci. Lehce štiplavou křenovou

chuť usměrní vajíčko a vy si tak pochutnáte!

„**Mrkev** obsahuje celé spektrum vitamínů, jde zejména o ty skupiny B, dále C, E či K. Z minerálních látek například jmenujme vápník, hořčík, draslík, fosfor, železo, zinek, mangan nebo selen. Z 85 %t je tvořena vodou. Přestože má sladkou chuť, jde ji označit za nízkoenergetickou. Má také vysoký obsah vlákniny, přibližně 4 g/ 100 g mrkve,“ uvádí Zuzana Douchová“



Ingrediencie: 100 g mrkve, 10 g cibule, 7 g strouhaného křenu, 40 g bílého jogurtu do 3 % tuku, citronová šťáva, 1/2 vejce, 100 g / 60 g celozrnného rohlíku.

Postup: Mrkev nastrouháme, pokapeme citronovou šťávou, smícháme s jemně

krájenou cibulí a strouhaným křenem. Zeleninu smícháme s jogurtem, hotovou pomazánku namažeme na rohlík a ozdobíme plátky vařeného vejce.

Pomazánka z uzené makrely se sýrem

- Uzená makrela má výraznou chuť, a proto makrelovou pomazánku ocení zejména ti, které neuspokojí jogurty, tvarohy a podobné snídaňové potraviny.

„**Makrela** patří mezi tučné mořské ryby, které jsou významným zdrojem omega 3 mastných kyselin. Díky těmto esenciálním mastným kyselinám je makrela pomocníkem v prevenci srdečně-cévních onemocnění a metabolických poruch, pozitivně podporuje činnost mozku a naši psychiku. Makrela je také zdrojem vysoce kvalitních bílkovin, jódu, vitamínu A, D a E. Díky své tučnosti se skvěle hodí do pomazánek, doporučuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.“



Ingredience: 40 g uzené makrely, 20 g měkkého sýru 30 t. v s., 5 g cibule, 3 g hořčice, 100 g kmínového chleba

Postup: Makrelu nakrájíme na kousky, promícháme se sýrem, cibulí a ochutíme hořčicí. Jíme s kmínovým chlebem.

Sýrová pomazánka s česnekem

- Kombinace taveného sýru a tvarohu s česnekem vykouzlí příjemnou oblíbenou pomazánku.

„**Česnek** má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky. Je považován i za velmi účinný imunitní stimulant. Je tak vhodné jej užívat i v rámci prevence a při prvních příznacích nejrůznějších

onemocnění. Nejčastěji v běžné přírodní formě, ale i jako čajový nálev, tinktura a sirup, doporučuje Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková.“



Ingredience: 40 g taveného sýra 30 % t. v s., 20 g netučného měkkého tvarohu, 20 ml nízkotučného mléka, 5 g česneku, 100 g žluté a červené papriky, 60 g celozrnného rohlíku

Postup: Sýr rozmícháme s tvarohem a mlékem, ochutíme lisovaným česnekem, podáváme s rohlíkem a paprikou.

Zdroj obrázků: knihovna Vím, co jím a piju - foto: Karolína Alexiová

Zdroj informací: kalorické tabulky.cz

[česneková pomazánka](#) [mrkvová pomazánka](#) [pomazánka z makrely](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [zdravé pomazánky](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2023

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