

RECEPTÁŘ ZDRAVÝCH SVAČIN



Fazolové Brownies

- plechovka červených fazolí
 - 1 banán
 - 1 vejce
 - kakaový prášek nepražený (popř. Holandské kakao)
 - čokoládový protein
 - kypřicí prášek do pečiva bez lepku a fosfátů
 - mletá skořice
 - rostlinné mléko (kokosové, mandlové...)
 - 90% čokoláda
 - jahodová/malinová marmeláda (Relax 100%)
 - kokosový olej
-



Postup:

Fazole zcedíme a propláchneme pod studenou tekoucí vodou. V mixéru umixujeme všechny ingredience (fazole, vejce, banán, kakao, protein, kypřicí prášek, skořici, mléko) dohladka. Těsto nalijeme do vhodné formy a pečeme v předehřáté troubě na 200 °C po dobu cca 10 – 15 minut. Po upečení necháme brownies zchladnout, rozkrojíme a promažeme marmeládou. Ve vodní lázni si rozpustíme čokoládu, do které ještě přidáme cca čajovou lžičku kokosového oleje (není nutné). Na brownies rozehřátou čokoládu nanese a necháme vychladnout v lednici po dobu nejlépe hodiny (do ztuhnutí čokolády). Po vyjmutí z lednice můžeme okamžitě konzumovat. Dobrou chuť!

Prospěšné vlastnosti fazolí

- zdroj bílkovin, vitaminů, vlákniny
- malé množství kalorií a tuků
- předchází kardiovaskulárním chorobám
- prospěšné pro ledviny



Fazolové řezy

- 250 g vařených červených fazolí (mohou být z plechovky)
 - 2 vejce
 - 200 g bílého jogurtu
 - 50 g celozrnné hladké mouky
 - 3 lžice kakaa
 - 150 g medu
 - 1 lžička vanilkového extraktu
 - 1 prášek do pečiva
-



Postup

- troubu předehřejte na 180°C
- všechny ingredience dejte do mixéru a rozmixujte dohladka
- těsto rovnoměrně rozetřeme na vysypaný plech
- pečeme při 170 - 180°C cca 20 minut
- po dopečení rozkrájíme na čtverečky a můžeme ozdobit podle chuti zakysanou smetanou s cukrem, kousky ovoce, čokoládou, ...

Prospěšnost

- bez cukru - slazeno medem, bez přidaných tuků
- fazole - vysoký podíl kvalitních rostlinných bílkovin a vlákniny
 - bohaté na vitamíny a minerály - draslík, vápník, fosfor, hořčík, jód, železo, vitamíny skupiny B
 - půl šálku (cca 100 g) dokáže snížit hladinu cholesterolu v krvi a stabilizovat inzulin a krevní cukr
 - snižují krevní tlak
 - napomáhají činnosti střev
- celozrnná mouka - obsahuje vitamíny skupiny B (B1, B2) a E a minerální látky (fosfor, vápník, hořčík, draslík, železo, zinek a selen)



Chia smoothie s ovocem a jogurtem

- semínka chia
- bílý jogurt
- banány, jablka
- doporučujeme přidat žluté ovoce - pomeranče, broskve, mango, anebo červené ovoce – lesní plody, jahody
- na ozdobení: kokos, slunečnicová semínka, lístky máty nebo meduňky
- popřípadě dosladíme medem nebo javorovým sirupem, může se přidat špetka skořice nebo kardamon.



Postup

Do jogurtu zamícháme chia semínka (na 150g jogurtu 1 lžička semínek). Mezitím si nakrájíme základní ovoce – banány a jablka, přidáme další vybrané ovoce – rozmixujeme. Rozmixované ovoce přidáme k jogurtu. Směs klademe do misek a zdobíme podle chuti kokosem, medem či kousky ovoce.

Necháme asi 1 hodinu v chladu – semínka chia nabobtnají.

Prospěšnost

Chia semínka se získávají z jednoleté rostliny šalvěje hispánské, která roste ve Střední Americe. Obsahují vápník, antioxidanty a omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Zahánějí pocit únavy, žízně a hladu. Když se zalijí vodou, vytvoří výživný rosol, který může sloužit jako náhražka oleje a vajec. Semínka nemají žádnou chuť. Jsou vhodná i pro celiaky a diabetiky. Také jsou vhodná při hubnutí. Někdy se může projevit alergie.

Historie užívání chia semínek sahá až k Aztékům a Mayům v Jižní Americe, kteří je používali jako zdroj energie.

Doporučená denní dávka 2 lžičky chia semínek.



Lehký těstovinový salát s tuňákem

- 500 g těstovin
- 2 balení tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 bílý jogurt
- 1 zakysaná smetana
- 2 lžice majolky
- kukuřice
- cherry rajčátka
- jarní cibulka – nat'
- citrónová šťáva
- sůl, cukr, bílý pepř



Postup

V osolené vodě si uvaříme těstoviny, necháme je trochu vychladnout a pak promícháme s kukuřicí, tuňákem, rajčátky a natí jarní cibulky. Osolíme a opeříme. Poté si připravíme zálivku z jogurtu, zakysané smetany, majolky, citrónové šťávy, cukru a soli, přidáme do salátu, promícháme a dáme vychladit.

Prospěšnost

Maso tuňáka je bohaté na bílkoviny, jež jsou velice důležité pro stavbu svalové tkáně a představují nezbytnou složku kompletní, lehké a vyvážené stravy. Tuňák je zvláště vhodný pro malé děti a seniory, neboť jeho maso neobsahuje žádné pojivové tkáně, což usnadňuje jeho trávení. Tuňákové maso splňuje nejvyšší nároky na zdravou výživu. Obsahuje důležité vitamíny A, B2, B12 a v potravinách vzácný vitamin D a vitamin B3 (PP), který je nezbytný pro mozkovou činnost. Obsahuje také důležité stopové prvky jako je jód, vápník, fosfor a selen a omega-3 nenasycené kyseliny, které mohou snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Zakysaná smetana je chutným a plnohodnotným produktem, který bychom neměli opomíjet. Kromě své jemné nakyslé chuti se pyšní i řadou vitamínů (A, B, E, D) a vysokým obsahem vápníku.



Zapečené tortilly

- tortilla
 - rajčatový protlak
 - tymián
 - sýr (gouda, čedar)
 - dušená krůtí šunka
 - čerstvý ledový salát
-



Postup

Na tortillu nanese rajský protlak a posypeme tymiánem. Přidáme nastrouhaný sýr a rozprostřeme plátky šunky. Navrch dáme ještě čerstvý ledový salát a nakonec znovu posypeme sýrem. Tortillu přeložíme a dáme zapéct do toustovače na 2 až 3 minuty. Tortillu vyndáme a rozkrájíme na kousky.

Prospěšnost

Bílkoviny mléka, tedy i sýrů, obsahují esenciální aminokyseliny, které si naše tělo nedovede samo vyrobit. Sýry jsou také skvělým zdrojem vitamínů (především A, D, E a K) a minerálních látek, zejména vápníku a fosforu.



Zdravé sušenky z ovesných vloček

- 14 dkg ovesných vloček - nasekat
 - 14 dkg špaldové hladké mouky
 - 10 dkg třtinového cukru
 - 14 dkg rostlinného tuku
 - 1 vejce
 - 1/2 čajové lžičky jedlé sody
 - 1 čajová lžička skořice
 - 7 dkg brusinek - pokrájet
 - 7 dkg meruněk - pokrájet
 - 7 dkg vlašských ořechů - nasekat
 - slunečnicové semínko na obalení
-



Postup

Ze všech ingrediencí vypracujeme těsto, uděláme válečky o průměru cca 3 cm a necháme v lednici ztuhnout nejlépe do druhého dne. Krájíme kolečka asi cca 7 mm silná, obalíme ve slunečnicových zrnech a klademe na plech s pečicím papírem (mezery mezi kolečky - trochu se zvětší). Pečeme v troubě na 160°C asi 15 minut

Prospěšnost

Ovesné vločky mají vysoký obsah bílkovin, nenasycených mastných kyselin, vitamínů B1, B6 a E, železa a vápníku. Obsahují též fosfor a lecitin. Ovesné vločky jsou lehce stravitelné a známé svým obsahem lehce rozpustné vlákniny, která reguluje cholesterol a glukózu v krvi. Často proto též tvoří základ výživy atletů, zejména vzpěračů. Ovesné vločky pomáhají snižovat krevní tlak. Oves má posilující účinky, blahodárně působí na nervovou soustavu a tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy.

Každodenní konzumace jedné misky ovesných vloček může snižovat hladinu cholesterolu v krvi, navíc snižují vysoký krevní tlak.



Tvarohovo-mrkvová pomazánka

- 1 tvaroh ve vaničce
 - 1 mrkev
 - malé jablko (spíš kyselé)
 - malá cibule
 - lžička medu
 - sůl
 - bílý pepř
 - šťáva z půlky citronu
-



Postup

Mrkev

očistíme a nastrouháme nahrubo. Jablko zbavíme slupky a taktéž nastrouháme. Cibuli nakrájíme najemno. Všechno přidáme k tvarohu a zamícháme. Ochutíme lžičkou medu, lehce osolíme a opepříme, nakonec můžeme zakápnout citronovou šťávou. Mažeme na celozrnné pečivo.

Prospěšnost

Z látek obsažených v mrkvi je na prvním místě oranžový karoten, z něj se za pomoci tuků vytváří v těle vitamín A, který je důležitým antioxidantem (chrání před volnými radikály), posiluje imunitní systém (hlavně tím, že zvyšuje obranyschopnost sliznic před pronikáním virů a bakterií), oči (chrání oči před šeroslepostí, zlepšuje zrakovou schopnost, zabraňuje vzniku šedého zákalu), pohlavní orgány. Má také omlazující účinky a zlepšuje krevní oběh. Aby se z karotenu vytvořil vitamín A, je vždy nutné mrkev upravovat s tukem (než ji dáme do polévky tak ji lehce osmažíme nejlépe na olivovém tuku, do mrkvového salátu přimícháme olej).

