



Banány

ŽIVINY

Vitaminy B2, C, beta-karoten, kyselina listová; vápník, měď, jod, železo, hořčík, mangan, fosfor, draslík, selen, zinek; vláknina; sacharidy

Banány jsou krémově sladké a syté ovoce, které prospívá všem – od batolat po seniory.

Banány obsahují koncentrované, snadno stravitelné sacharidy a málo tuku, jsou proto ceněny jako okamžitý, vydatný zdroj energie. Patří k nejlepším zdrojům draslíku, a tak chrání proti vysokému krevnímu tlaku a zadržování tekutin a jsou užitečné zejména po průjmech, které bývají provázeny poklesem hladiny draslíku v těle. Banány obsahují také hodně tryptofanu, aminokyseliny, z níž si tělo vyrábí serotonin – látku, jež působí na mozek, zlepšuje náladu a napomáhá relaxaci.



Nezralé banány nedávejte do chladničky, protože by nedozrály.

BANÁNOVÝ KOKTEJL

- 2 nakrájené oloupané banány
- 500 ml sójového nebo jiného mléka
- 1 lžice javorového sirupu
- 1 lžice vanilkového extraktu
- 1 lžička čerstvé nastrohané muškátového oříšku

Suroviny kromě posledního lze mixujeme a podáváme s mátovým oříškem.



Hroznové víno

Réva vinná pravděpodobně pochází z východní Asie a patří k nejdéle pěstovaným plodinám.

Hrozny se v lidové medicíně užívají k čištění krve, trávicího ústrojí a pomáhají při potížích s játry a ledvinami. Díky vysokému obsahu vody a vlákniny jsou velmi užitečnými detoxikačními činidly. Obsahují také antioxidanty, které působí proti rakovině a posilují kardiovaskulární činnost – např. resveratrol, typický pro modré hroznové víno. Tato složka společně s pterostilbenem a saponiny snižuje riziko městnání krve a uvolňuje krevní cévy.



ŽIVINY

Vitaminy B3, B6, C, K, beta-karoten, biotin, kyselina listová; vápník, měď, jod, železo, hořčík, mangan, fosfor, draslík, selen, zinek; vláknina; sacharidy

NEALKOHOLICKÁ SANGRIA

- 1 jablko
- 3 pomeranče
- 1 limeta
- 1 citron
- 1 lžice agávového sirupu
- 1 l šťávy z modrých hroznů

Jablko a 1 pomeranč nakrájíme na dílky a dáme do skleněného džbánu. Zbylé ovoce odšťavníme, šťávu přidáme spolu se sirupem a hroznovou šťávou do džbánu. Podáváme vychlazené, s ledem.





Ovesné vločky

ZIVINY

Vitaminy B1, B2, B3, B5, B6, E, K, biotin, kyselina listová; vápník, měď, železo, hořčík, mangan, fosfor, draslík, selen, křemík, zinek; vláknina; bílkoviny; složitě sacharidy

Pokud jde o stabilitu cukru v krvi, zachování energie a oddálení pocitu hladu, není lepší snídaně než kouřící miska ovesné kaše!

Hlavní živinou ovesných vloček je rozpustná složka vlákniny zvaná beta-glukan, která snižuje glukózu a odezvnu inzulinu po jídle. Proto jsou blahodárné pro diabetiky nebo lidi s nerovnováhou cukru v krvi. Posilují i imunitní systém a znatelně snižují „špatný“ cholesterol LDL. Navíc obsahují unikátní antioxidační složku, která brání poškození volnými radikály, čímž chrání proti rakovině a srdečním chorobám.

ROZINKOVÝ KOLÁČ

300 g ovesné kaše

100 g rozinek

150 g nehydrogenizovaného rostlinného tuku

8 lžic medu

6 lžic ovocného cukru

1 lžice přírodního vanilkového extraktu

Ovesnou kaši a rozinky dáme do mísy. Rozehřejeme tuk, přidáme zbývající přísady a promícháme. Nalijeme na ovesnou kaši a dobře promísíme. Směs přelijeme do teflonové zapékačkové mísy a pečeme 15–18 minut v předehřáté troubě při 190 °C.



Ječmen

Tato lepkavá obilnina má houževnatou texturu podobnou těstovinám a hodí se do zimních polévek a omáček, protože pomáhá zahřát tělo.

Ječmen je výborný zdroj sacharidů, které se pomalu uvolňují, proto pomáhá stabilizovat jejich hladinu v krvi, brání přivalům cukru a omezuje touhu po sladkém. Obsahuje také hodně vitaminů skupiny B, které dodávají energii a pomáhají proti stresu, a rozpustnou vláknitou složku beta-glukan, snižující hladinu cholesterolu. Kroupový odvar, nápoj z vody, ve které se vaří ječné kroupy, se tradičně používá proti průjmům, zadržování vody a zánětu močového měchýře

Místo perličkového ječmene volíme raději kroupy, protože jsou méně zpracované, a tak si udrží více živin.



ZIVINY

Vitaminy B1, B2, B3, B5, B6, E, K, beta-karoten, kyselina listová; vápník, měď, železo, hořčík, mangan, fosfor, draslík, křemík, zinek; vláknina; bílkoviny; složitě sacharidy

ZELENINOVÁ POLÉVKA S KROUPAMI

50 g krup, namočených přes noc ve studené vodě
2 lžice olivového oleje
1 nakrájená cibule
1 rozetřený stroužek česneku
2 nakrájené řapíky celeru
1 nakrájené rajče
1 lžice mleté papriky
50 g nakrájených fazolek
1,5 l zeleninového vývaru
1 lžička sušené směsi bylinek

Kroupy slijeme a dáme do hrnce. Přidáme ostatní suroviny, přivedeme k varu, přikryjeme a zvolna vaříme asi 1 hodinu.