

Podpořte imunitu, odlehčete jídelníček - mixujte, odšťavňujte!

30.1.2024 - | Phoenix Communication

Začněte zlehka. Dobrým a snadným startem je zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny.

Prospějete tak svému zdraví a budete se cítit celkově lépe. Nemusíte přitom chroupat jedno jablko za druhým. Ideální variantou, jak obohatit svou stravu, a zároveň dopřát tělu očistu, jsou ovocné a zeleninové šťávy a smoothies. Jsou plné vitamínů, minerálů a antioxidantů, dodají vám spoustu energie a posílí imunitní systém, což se obzvlášť v zimních měsících hodí.

Navíc jsou chutné a můžete experimentovat s téměř neomezenou škálou kombinací. Díky tomu nebudou jednotvárné a vás jejich příprava a konzumace hned tak neomrzí. Skvělým základem jsou suroviny s vyšším obsahem vody, například jablka, hrušky, pomeranče, melouny či okurky. Nebojte se ani výrazných zeleninových chutí. Červená řepa, čerstvý špenát, řapíkatý celer, květák nebo brokolice dodají vašim šťávám a smoothies šmrnc a udrží hladinu krevního cukru v normálu. Pokud zjistíte, že vám chybí čerstvé suroviny, nemusíte se bát ani těch mražených.

Tip: Zkuste přidat zázvor. Dodá příjemnou pikantnost a imunitní systém vám poděkuje. Navíc výborně prohřívá tělo, což se hodí nejen v zimním období.

Ovocné a zeleninové šťávy

Čerstvé šťávy jsou perfektním zdrojem zdraví prospěšných látek. Odšťavněním ovoce a zeleniny získáte vodu a živiny. Naopak výsledný nápoj neobsahuje dužinu, která je sice plná vlákniny, ale šťávu naše tělo zase snadněji stráví. Jedná se tak o rychlý zdroj energie, který povzbudí na počkání. Ocení ji také ti s citlivějším zažíváním.

Vhodné je ovoce a zeleninu kombinovat. Při přípravě čistě ovocných šťáv totiž dochází k rychlému nárůstu cukru v krvi, což může vést ke kolísání energie a dalším potížím. Výtečnou šťávu přitom získáte z mrkve, okurky i paprik. Nebo zkuste kombinaci červené řepy, řapíkatého celeru a cukrového melounu. K tomu přidejte pár snítek máty a máte lahodnou a osvěžující šťávu.

Recept:

Všechny suroviny řádně omyjte a zpracujte pomocí odšťavňovače. Pravidelně je střídejte, aby se chutě ve šťávě propojily.

Smoothies

Při mixování dochází ke zpracování celého ovoce a zeleniny i s dužinou. Smoothies jsou tedy bohaté na vlákninu, čímž podporují trávení. Živiny se do krve uvolňují postupně a hladina cukru v krvi je stálejší a pocit sytosti po jejich konzumaci vydrží delší dobu.

Ani zde se při vytváření kombinací fantazii meze nekladou. Mixovat můžete kromě ovoce a zeleniny také bylinky, led, koření či různá semínka. Pokud dáváte přednost opravdu hustým smoothies, používejte suroviny s menším obsahem vody jako avokádo a banány. Zvolíte-li správné ingredience, získáte plnohodnotnou náhradu jednoho jídla. Kombinací červených bobulí a probiotického jogurtu pak dostanete pravou antioxidantovou bombu.

Recept:

Vložte všechny suroviny do mixéru, nasadte víko a rozmixujte.

Šťávu, nebo smoothie? A co takhle obojí?

Nemůžete se dočkat prvního smoothie nebo šťávy, ale stále vám chybí ten pravý pomocník? Stolní odšťavňovač a mixér SJB815 značky Sage jako jediný na trhu kombinuje tři výrobky v jednom: standardní mixér, smoothie mixér a odšťavňovač. Jedná se tak o všestranný domácí spotřebič pro přípravu zdravých drinků v té nejvyšší možné kvalitě. Je vybavený vakuovým nástavcem, speciálním nožovým systémem Kinetix a intuitivním ovládáním. Materiál tritan, ze kterého je přístroj vyrobený, je odolný proti nárazu a poškrábání. Vydrží extrémní zátěž i opakované mytí v myčce. Robustní kovová základna navíc zajišťuje velmi tichý chod bez vibrací.

Stolní odšťavňovač s mixérem BLUICER SAGE SJB815, doporučená cena 10 999 Kč.

[https://www.phoenixcom.cz/press/podporte-imunitu-odlehcte-jidelnicek-mixujte-odstavnujte](https://www.phoenixcom.cz/press/podporte-imunitu-odlehnete-jidelnicek-mixujte-odstavnujte)