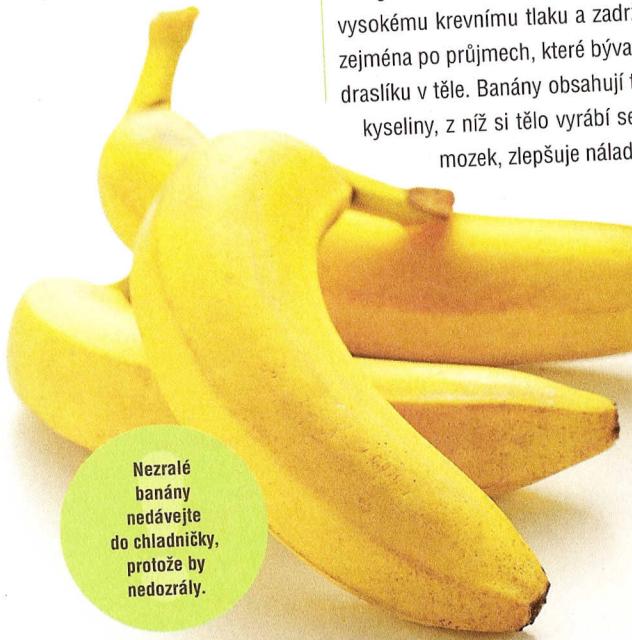




Banány

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, který působí na kyseliny, z nichž 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 lžíce javorového sirupu
1 lžíce vanilkového extraktu
1 lžíčka čerstvě nastruhnutého muškátového oríšku

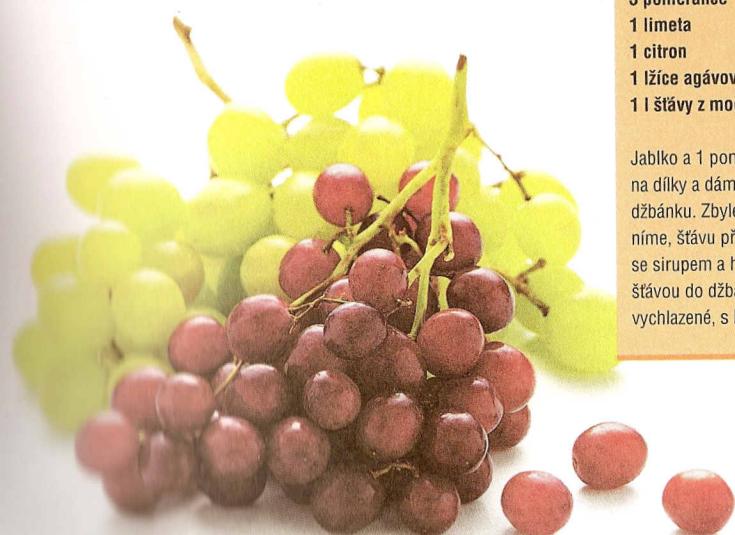
Suroviny kromě poslední míří mixujeme a podláváme s malým kávovým oríškem.



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 činiteli. Obsahují také antioxidanty, které působí proti rakovině a posilují kardiovaskulární činnost – např. resveratrol, typický pro modré hroznové víno. Tato složka společně s pterostilbenem a saponinami snižuje riziko městnání krve a uvolňuje krvní cévy.



ZIVINY

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 lžíce agámového sirupu
1 l šťávy z modrých hroznů

Jablko a 1 pomeranč nakrájíme na díly a dáme do skleněného džbánu. Zbylé ovoce odštávníme, 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; složité 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 odezvu 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. Rozhrázejeme tuk, přidáme zbývající přísady a promícháme. Nalijeme na ovesnou kaši a dobré promísíme. Směs přelijeme do teflonové zapékací mísy a pečeme 15–18 minut v předehřáté troubě při 190 °C.

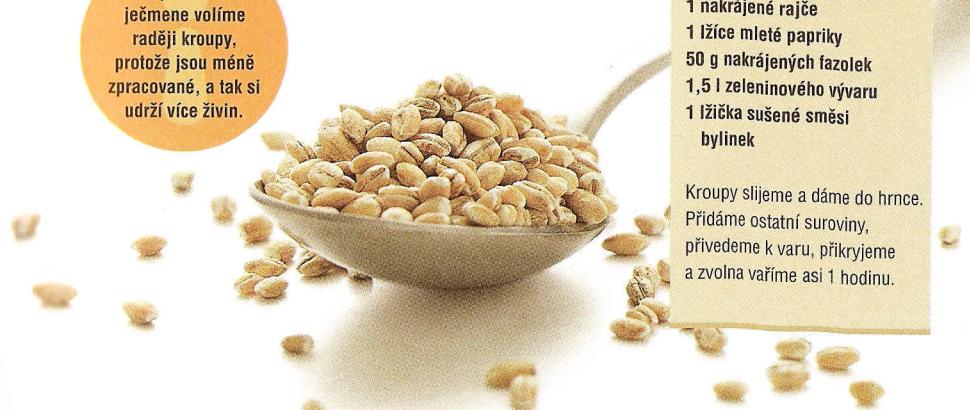


Ječmen

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 přívalům cukru a omezuje touhu po sladkém. Obsahuje také hodně vitamínů 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 vařily ječné kroupy, se tradičně používá proti průjmlům, zadržování vody a zánětu močového měchýře

Místo perlíčkového 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; složité sacharidy

ZELENINOVÁ POLÉVKA S KROUPAMI

- 50 g krup, namočených přes noc ve studené vodě
- 2 lžice olivového oleje
- 1 nakrájená cibule
- 1 rozeřený stroužek česneku
- 2 nakrájené řapíky celaru
- 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.