

A glass of blueberry smoothie with fresh blueberries and mint leaves on a wooden surface. The smoothie is a vibrant purple color, and the background is a rustic wooden table with scattered blueberries and a sprig of mint. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the image, containing the title text.

10 TIPŮ NA VÝROBU NEJZDRAVĚJŠÍHO SMOOTHIE

PV

PrůvodceVýživou.cz

Milujeme smoothie! Máte to stejně? Pak jistě toužíte po super kombinaci, která by byla nejen chutná, ale především **zdravá**! Jak na výrobu **nejzdravějšího smoothie**? Poradíme vám v následujících **10 tipech**!

Tip č. 1: Čerstvé a sezónní suroviny

Připravovat v našich zeměpisných podmínkách jahodové smoothie uprostřed zimy? Ne! Raději s ním počkejte na sezónu jahod, která nastává během května a června. Vždy se snažte smoothie připravovat z co **nejčerstvějších surovin** a volte pouze ty, které jsou pro dané období **přirozené**. Jedině sezónní potraviny v sobě totiž obsahují **maximum vitamínů, minerálů** a dalších, pro naše tělo nezbytných látek.

Tip č. 2: Vyzkoušejte super potraviny

Super potraviny hrají prim! Co takhle je přidat do vašeho oblíbeného smoothie? Uvidíte, že půjde o nezapomenutelnou kombinaci a ještě pro svoje tělo uděláte něco užitečného. Do smoothie makeru nebo mixéru přidejte **quinou, chia semínka, kustovnici čínskou (goji), acai** nebo mořskou řasu spirulinu.

Tip č. 3: Nezapomínejte na bylinky

Bazalka, oregano, máta, meduňka nebo pažitka či petrželka? Všechny tyto a spoustu dalších bylinek můžete do připravovaného smoothie přidat! Možná, že vám tahle kombinace tak úplně neseď, vezměte ale jed na to, že výsledek vás velmi mile překvapí! Trocha zeleného přece nikomu neuškodila! A vy získáte cenné **minerály a vitamíny**, které jsou v těchto obyvatelích truhlíků ukryty.

Tip č. 4: Experimentujte se semínky

Je úplně jedno, zda do smoothie přidáte **semínka sezamová, konopná** nebo chia. Dodejte smoothie šmrnc a cenné vitamíny, které jsou v semíncích ukryty. Pokud si navíc dopředu namočíte známá **semena chia** a poté je do smoothie přidáte, získáte příjemně jemnou a našlehanou konzistenci.

Tip č. 5: Nahradte vodu čajem nebo mlékem

Proč připravovat smoothie z vody, když ji můžete nahradit zdravým **zeleným čajem, ovocnou šťávou, smetanou** nebo mlékem? Všechny tyto ingredience naše tělo

využije mnohem víc než obyčejnou vodu (jejíž konzumaci ale během dne pochopitelně neopomíjejte). Pokud si ale hlídáte štíhlou linii, pozor na příliš sladké šťávy nebo smetanu s vysokým obsahem tuku.

Tip č. 6: Vyzkoušejte sílu proteinu

Přidejte do svého oblíbeného smoothie **trochu kvalitního proteinu** a budujte svalovou hmotu! Nemusíte dřít každý den v posilovně a pomýšlet na účast v kulturistické soutěži. Svaly jsou pro naše tělo hodnotné z několika dalších důvodů. Jedním z nich například je, že jedinec s vyšším podílem svalové hmoty bude spalovat tuky rychleji než ostatní.

Tip č. 7: Zjistěte, že sůl je opravdu nad zlato

V České republice je obecně spotřeba soli nepřiměřeně vysoká. Pokud ale víte, že s ní nemáte problém, není od věci **přidat do smoothie trošku kvalitní mořské soli, soli růžové nebo himalájské**, která dodá tělu potřebné minerály a dokonce podpoří výslednou chuť připraveného smoothie. Už víte, proč v receptech na koláče či cukroví našich babiček špetka soli nikdy nechybí?

Tip č. 8: Nebojte se zdravých tuků

Přimíchejte do smoothie **kapku kvalitního oleje**. Použít můžete **olej konopný, kokosový nebo ten ze světlice barvířské**. Přidat můžete také kus **avokáda**. Nejen, že získáte cenné látky, ale také krémovou konzistenci smoothie. Nápoj vám navíc dodá energii a zasytí vás na dlouhou dobu.

Tip č. 9: Led nahraďte něčím zdravějším

Stejně jako u tipu č. 5 i zde můžete vodu v pevném skupenství nahradit něčím zdravějším. Zkuste třeba **kokosovou vodu nebo kokosové mléko** či **rozmixované a zamražené kusy ovoce s vysokým podílem vody** (banány, jahody, borůvky, maliny, ostružiny apod.).

Tip č. 10: Bavte se!

Příprava smoothie by měla být v první řadě **zábava**, nikoli povinnost či nutné zlo. Proto se při jeho přípravě **bavte, experimentujte, popusťte uzdu fantazii, uspořádejte smoothie party** nebo jednoduše **vyzkoušejte netradiční varianty**, které ve vás vzbuzují respekt, a zjistěte, že smoothie svět je vlastně jedno velké dobrodružství, kde na vás čeká lahodné tajemství doslova za každým rohem.

NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY
PRŮVODCEVÝŽIVOU.CZ:

 **PrůvodceVýživou.cz**

NEBO NÁŠ FACEBOOK:



Líbil se vám tento miniseriál? Podívejte se
na další publikace, které jsme pro vás vydali
na průvodcevýživou.cz:

