



## Házi almalé

A leggyakoribb és a legegyszerűbb házi almalé almából és répából készül. Répából, illetve almából is használhat többet vagy kevesebbet ízlése szerint – minden arányban jó párost alkotnak. Ez a dzsúsz igen magas béta-karotin tartalommal rendelkezik, amely antioxidánsként segít megvédeni a szervezetünket a szabad gyökök káros hatásaitól.

### Hozzávalók (2 adag)

3 alma  
2 répa

### Elkészítés

1. Mossa meg és vágja fel az almákat.
2. Mossa le, hámozza meg, és vágja a répákat megfelelő méretű darabokra, majd előbb a répát, majd az almát préselje ki.
3. Keverje össze alaposan, töltsé ki pohárba, majd szolgálja föl az italt.



### Tipppek

Ha még több értékes tápanyagot és karakteresebb ízt szeretne, adjon hozzá némi gyömbért!



## Házi almalé

### Alma

A *Medical News Today* „Mi a 10 legegészségesebb étel?” c. cikkében az alma szerepelt az első helyen.

Az alma jelentős C- és E-vitamin forrás. Már egyetlen alma elfogyasztásával is megszerezhetjük az ajánlott napi C-vitamin mennyiség 25%-át. Az alma jelentős mennyiségben tartalmaz fontos antioxidánsokat, étkezési rostokat, és flavonoidokat. Az antioxidánsok segítenek a daganatos betegségek, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében. Mivel egy alma csupán 50-80 kalóriát tartalmaz és nincs benne zsír vagy nátrium, így a diétás étrendek hasznos eleme. Egy brazil tanulmány szerint azok a nők, akik az étkezések előtt elfogyasztottak egy almát, 33%-al több súlytól tudtak megszabadulni, mint azok, akik nem ettek almát étkezés előtt.

### Répa

A legtöbben úgy tartják, hogy a répa eredetileg Perziából származik. Eleinte leginkább jellegzetes aromájú leveleiért termesztették. Ma a répát az egyik legegészségesebb zöldségként tartjuk számon. Telített zsír- és koleszterin tartalma nagyon alacsony, ugyanakkor gazdag A-, B6-, és K-vitaminokban, valamint étkezési rostokban.

Egy tanulmány szerint a répalé-kivonat képes elpusztítani a leukémiás sejteket és gátolni azok szaporodását. A répában található karotinoidok antioxidáns hatásúak és csökkentik a szervezetben kialakuló szabad gyökök mennyiségét, így rákmegelőző hatással bírnak. A béta-karotinban gazdag ételek – pl. a répa – fontos szerepet játszanak a prosztatarák megelőzésében.

### Átlagos tápérték

1 adag (334 gramm)  
A recept 2 adagot tartalmaz.

Mennyiség 1 adagra vetítve	Az irányadó napi beviteli érték %-ában*
Energia: 167 kcal	
Zsírdekből származó energia: 9 kcal	
<b>Össz. zsírtartalom:</b> 1 g	2%
Ebből telített zsír: 0 g	0%
Ebből transzzsír: 0 g	
<b>Koleszterin:</b> 0 mg	0%
<b>Nátrium:</b> 45 mg	2%
<b>Össz. szénhidrát:</b> 44 g	15%
Ebből étkezési rost: 8 g	32%
Ebből cukrok: 31 g	
<b>Fehérje:</b> 1 g	
A-vitamin	207%
C-vitamin	27%
Kalcium	4%
Vas	3%
E-vitamin (alfa-tokoferol)	4%
K-vitamin	18%
Tiamin	6%
Riboflavin	6%
Niacin	4%
B6-vitamin	10%
Folsav	5%
Pantoténsav	3%
Magnézium	5%
Foszfor	5%
Kálium	14%
Cink	2%
Réz	5%
Mangán	9%

\* Az irányadó napi beviteli értékek százalékos arányait egy átlagos felnőtt napi 2000 kalóriás étrendje alapján állapították meg. Az Ön napi beviteli értékei egyéni kalória-igényének megfelelően eltérőek lehetnek.