



Kiwi smoothie a jó emésztésért

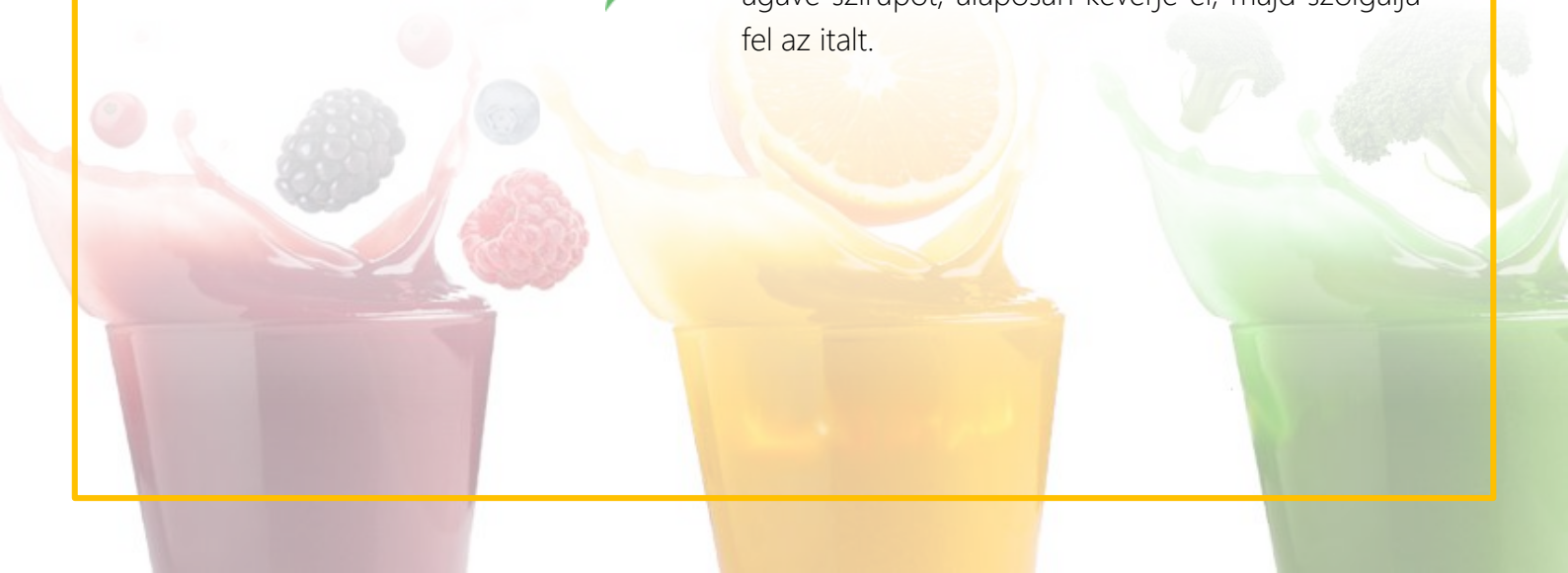
A kiwiben található actinidin enzim javítja az emésztési folyamatokat, így ez az ízletes smoothie segít abban, hogy emésztőrendszere megfelelően működjön. Ez a zöldség-gyümölcs kombináció a bőrnek is igen jót tesz!

Hozzávalók (2 adag)

3 kiwi
½ uborka
1 alma
½ csésze joghurt
1 evőkanál agávészirup

Elkészítés

1. Hámozza meg, szeletelje fel, majd préselje ki a kiwiket.
2. Mossa meg, szeletelje fel, majd préselje ki az uborkát és az almát.
3. A friss dzsúshoz adja hozzá a joghurtot és az agávészirupot, alaposan keverje el, majd szolgálja fel az italt.





Kiwi smoothie

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.

Uborka

Az uborka nagyrészt vízből áll (kb. 95%), kalória- és zsírtartalma pedig igen alacsony. Ez a lédús zöldség segít a folyadékszükségletünk kielégítésében és a szervezet méregtelenítésében. Az uborka antioxidánsokban gazdag, így segít csökkenteni a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. A fentiek mellett az uborka bőrproblémák kezelésére is alkalmas – vékony uborkaszemekkel nyugtathatjuk a napon leégett bőrt, a különféle duzzanatokat és irritációkat, valamint a csökkenthetjük a szem alatti táskákat.

Kiwi

A kiwi gyümölcs a kiwi madárról, Új-Zéland nemzeti jelképéről kapta a nevét. A kiwi rendkívül gazdag tápanyag-forrás, ugyanakkor kalóriatartalma alacsony. Egy kiwiben több C-vitamin található, mint megfelelő mennyiségű citromban vagy narancsban, ez a gyümölcs tehát az egyik leghatékonyabb antioxidáns. Ezen felül a K-vitamin tartalma is magas illetve jelentős mennyiségű réz és kálium is található benne. A kálium segít a vérnyomás csökkentésében és a szív egészségének megőrzésében. A kiwi a bőr tónusára és szerkezeti épségére is kedvező hatást gyakorol.

Joghurt

A joghurt a tej baktériumok útján történő erjesztésével készül. Igen tápláló, és mint minden tejtermék, gazdag kalcium-forrás: már egy pohár joghurt is fedezi a napi ajánlott kalcium-bevitelünk 30%-át. Jelentős mennyiségű foszfort, káliumot, és fehérjét is tartalmaz. A joghurtfogyasztás a probiotikumok bevitelének egyik legegészségesebb módja. Ezek jótékony baktériumok, amelyek hatékonyan közreműködnek az emésztőrendszer folyamatainak szabályozásában. A natúr joghurt kalóriatartalma alacsony, de ez nem feltétlenül igaz a cukrot és különféle mesterséges édesítőszeret tartalmazó joghurtfajták esetében. Azok számára, akik nem fogyasztanak tejterméket, elérhető szója-, mandula-, illetve kókusztej-joghurt is.

Agavé szirup

Az agavé szirup a különféle agavé fajtákból előállított édesítőszer. Az agavé növény leginkább a tequila alapanyagaként ismert.

Az agavéból készült szirup körülbelül másfélszer édesebb a cukornál. Az agavé szirup glikémiás indexe alacsony, tehát fogyasztása nem okoz jelentős emelkedést vagy csökkenést a vércukorszintben.

Átlagos tápérték

1 adag (346 gramm)

A recept 2 adagot tartalmaz.

Mennyiség 1 adagra vetítve	
Energia:	178 kcal
Zsiradékból származó energia:	27 kcal
	Az irányadó napi beviteli érték %-ában*
Össz. zsírtartalom:	3 g 5%
Ebből telített zsír:	1 g 5%
Ebből transzszír:	0 g
Koleszterin:	8 mg 3%
Nátrium:	34 mg 1%
Össz. szénhidrát:	38 g 13%
Ebből étkezési rost:	6 g 24%
Ebből cukrok:	27 g
Fehérje:	4 g
A-vitamin	6%
C-vitamin	187%
Kalcium	13%
Vas	4%
E-vitamin (alfa-tokoferol)	9%
K-vitamin	76%
Tiamin	6%
Riboflavin	10%
Niacin	3%
B6-vitamin	8%
Folsav	10%
B12-vitamin	4%
Pantoténsav	7%
Magnézium	10%
Foszfor	13%
Kálium	19%
Cink	5%
Réz	10%
Mangán	10%
Szelén	3%

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