



Zsírszegény gyümölcs smoothie

Ennek az egészséges és egyúttal gazdag ízvilágú italnak a fogyasztása közben nem is gondolná, hogy nem tartalmaz zsírt. Ez a smoothie bőségesen fedezi napi C-vitamin szükségletét és ideális a diétázók számára is.

Hozzávalók (2 adag)

20 eper
½ körte
¾ csésze zsírszegény tej
½ csésze natúr joghurt, főlözött
tej
½ banán

Elkészítés

1. Mossa meg és csumázza ki az epreket. A nagyobb szemeket vágja félbe. Mossa meg, magozza ki, és szeletelje föl a körtét.
2. Szeletelje föl a banánt, majd keverje össze a joghurttal és a tejjel. Préselje ki ezt a keveréket. Tegye félre a készülékből távozó rostokat, a recepthez nincs rá szükség.
3. Préselje ki az epreket. Alaposan keverje össze az eper levét a banános keverékkel, majd szolgálja föl az italt.





Zsírszegény gyümölcs smoothie

Eper

A friss eper az egyik legkedveltebb nyári csemege. Amellett, hogy ízletes, különösen gazdag C-vitamin-, mangán-, rost-, és folsav-forrás, ráadásul kalória tartalma is alacsony. Egy pohárnyi friss eper csupán 50 kalóriát tartalmaz, de napi C-vitamin szükségletünk 150%-át fedezhetjük vele. Az eper a 10 leghatékonyabb antioxidáns zöldség és gyümölcs közé tartozik, így fogyasztása segíthet megelőzni a különféle daganatos betegségek kialakulását is. Mivel az eper glikémiás indexe a legtöbb gyümölcsénél alacsonyabb, viszont rostban igen gazdag, így segít stabilan tartani a vércukor-szintet és cukorbetegség számára is jó választás lehet.

Körte

A körtében jelentős mennyiségű étkezési rost található és egyúttal értékes C-vitamin, illetve réz-forrás is. A körte rosttartalmának nagy részét a gyümölcs héja adja. Már egyetlen körte elfogyasztásával is magunkhoz vehetjük az ajánlott napi rostmennyiség 24%-át. A rostban gazdag étkezés segít megelőzni a magas vérnyomást, valamint a magas koleszterinszint és a cukorbetegség kialakulását. A körtefogyasztás a fogyásban is segíthet, mivel egy alacsony kalória tartalmú (59 kcal / 100 g), de rostban gazdag gyümölcsről van szó.

Banán

A banán kiváló B6- és C-vitamin forrás, valamint mangánban és étkezési rostban is gazdag. Már napi egy banán elfogyasztása is igen kedvező hatást gyakorol a szervezetünkre. A banán magas kálium- és alacsony nátrium tartalma segít a szív és az érrendszer védelmében, illetve a magas vérnyomás megelőzésében. A banánfogyasztás csökkentheti a daganatos betegségek és az asztma kialakulásának kockázatát. Egy londoni tanulmány kimutatta, hogy azoknál a gyermekeknél, akik minden nap elfogyasztottak egy banánt, 34%-al kisebb eséllyel alakult ki asztma.

Zsírszegény tej

A zsírszegény tejben a tejszír aránya nem haladja meg a 0,2%-ot. Megtalálható benne a teljes tejben lévő összes tápanyag, tehát a kalcium, a magnézium, a D-vitamin, és a fehérje, viszont zsírtartalma lényegesen alacsonyabb. Az ilyen tejhez nem adnak vizet. A zsírszegény tej jól jön a diétához, mivel egy pohár csupán 90 kalóriát tartalmaz.

Natúr joghurt

A natúr joghurt alacsony kalória tartalma ellenére számos létfontosságú tápanyagot tartalmaz. Már egy pohárban is megtalálható a napi ajánlott kalcium-mennyiség 30%-a. Ezen felül jelentős foszfor-, kálium-, és fehérjeforrás is, valamint hasznos baktériumokat is tartalmaz, amelyek segítenek leküzdeni a fertőzéseket és a hasmenést. Azért érdemesebb natúr joghurtot választani az édesített joghurtokkal szemben, mert ez utóbbi tele van cukorral és mesterséges édesítőszerrel.

Átlagos tápérték

1 adag (347 gramm)

A recept 2 adagot tartalmaz.

Mennyiség 1 adagra vetítve

Energia: 157 kcal

Zsíradékból származó energia: 9 kcal

Az irányadó napi
beviteli érték %-ában*

Össz. zsírtartalom: 1 g 2%

Ebből telített zsír: 0 g 0%

Ebből transzzsír: 0 g

Koleszterin: 3 mg 1%

Nátrium: 97 mg 4%

Össz. szénhidrát: 32 g 11%

Ebből étkezési rost: 5 g 20%

Ebből cukrok: 23 g

Fehérje: 8 g

A-vitamin 1%

C-vitamin 127%

Kalcium 26%

Vas 4%

E-vitamin (alfa-tokoferol) 2%

K-vitamin 6%

Tiamin 7%

Riboflavin 19%

Niacin 4%

B6-vitamin 12%

Folsav 12%

B12-vitamin 12%

Pantoténsav 10%

Magnézium 12%

Foszfor 23%

Kálium 19%

Cink 8%

Réz 7%

Mangán 28%

Szelén 7%

*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.