



Vajíčka jsou v obchodech čím dál tím dražší. 6 způsobů, jak vajíčka snadno nahradit



Vajíčka právem patří mezi superpotraviny. Podle výživových expertů patří mezi jednu z nejzdravějších potravin na planetě. V poslední době však jejich cena v obchodech vylétla raketově vzhůru. A tak mnozí řeší, jak na vajíčkách ušetřit, případně čím je nahradit. Poradíme vám, které potraviny mohou vajíčka spolehlivě nahradit. I po stránce výživové.

Historicky jsou vajíčka považována za nezdravá, jelikož obsahují cholesterol. Jedno **vajíčko obsahuje 212 mg cholesterolu**, což je ve srovnání s většinou ostatních potravin hodně. Ovšem mnoho moderních studií už také prokázalo, že cholesterol, který vajíčka obsahují, nemá negativní vliv na hladinu cholesterolu v krvi. A rovněž není pravdou, že by tak vajíčka měla na svědomí **srdeční choroby nebo mrtvici**. Neexistuje žádná studie, která by takovou souvislost prokázala.

Vajíčka a cholesterol

Vajíčka ve skutečnosti obsahují **“dobrý” HDL cholesterol a mění “špatný” LDL cholesterol** tak, že se pro organismus stává neškodným. Uvádí se tedy, že umírněná konzumace vajíček nemá žádný negativní vliv na náš organismus. Tedy i jedinci, kteří mají prokazatelně vyšší cholesterol mohou **vajíčka v rozumném množství**, bez obav, konzumovat.

Vajíčka mají prospěšný vliv na lidský organismus

Naopak vajíčka jsou potravinou pro naše tělo prospěšné. Vajíčka jsou totiž obzvláště bohatá na **antioxidanty lutein a zeaxantin**. Jde o dva antioxidanty, které se shromažďují v oční sítnici a **sníží riziko vzniku očních onemocnění**, jako je makulární degenerace a šedý zákal. Vajíčka obsahují veškeré živiny a stavební kameny potřebné k růstu malého kuřete, jsou tedy plná vysoce kvalitních bílkovin, vitamínů, minerálů, dobrých tuků a dalších cenných živin. Jsou rovněž zdrojem i všech esenciálních aminokyselin. A nechybí ani cholin, který je **nezbytnou živinou pro mozek**. Je rovněž vhodné podotknout, že jsou vajíčka vhodnou potravinou pro jedince, kteří chtějí zhubnout. Na dlouhou dobu zasytí a zároveň **nezvyšují hladinu glukózy v krvi**.

Kvalitní náhražky za vajíčka

Vajíčka fungují jako pojivo a mohou dokonce fungovat i jako kypřidlo a poskytují pečivu jakousi strukturu. A **které potraviny dokáží vajíčka plnohodnotně tedy nahradit?**

1. Lněná semínka

Lněné semínko je bohaté na **omega-3, vlákninu i bílkoviny**. Pro náhradu jednoho vejce stačí smíchat jednu polévkovou lžici namletých lněných semínek se třemi polévkovými lžicemi vody. Důkladně promíchejte a nechte 3-5 minut odležet. Směs by následně měla mít **hustou gelovou konzistenci**. Taková "vajíčka" pak můžete použít do sušenek, muffinů nebo třeba do sekané.

2. Aquafaba

Nálev z luštěnin je ideální náhražkou vajíčka. Viskózní tekutina z plechovky či sklenice cizrny nebo fazolí se dá vyšlehat podobně jako vaječné bílky. Takže z ní můžete dělat například takzvané **pusinky nebo "bílkovinné" krémy**. Dá se z ní ale připravit třeba i domácí majonéza. Dvě polévkové lžice aquafaby nahradí jeden vaječný bílek a tři lžice jsou plnohodnotnou náhražkou celého vajíčka.

3. Banány

Jestliže máte ve spíži zralé banány, pak je **můžete využít místo vajíčka**. Například do palačinek, koláčů nebo do sušenek. Nahradí vajíčko a pečivu dodají přirozenou sladkost a vlhkost. Místo jednoho vejce použijte **půl až jeden zralý banán**.



4. Jablečné pyré

Chystáte se upéct koláč? Pak do něj místo vajíčka použijte **jablečné pyré**. Tři polévkové lžice pyré jsou plnohodnotnou náhražkou jednoho vajíčka. A zároveň v receptu **uberte cukr**, jelikož pyré koláč přirozeně osladí.

5. Chia semínka

Stejně jako lněná semínka, mohou být **chia semínka** náhražkou za vajíčka. Obsahují spoustu vlákniny i omega-3. Postačí smíchat jednu polévkovou lžici chia semínek se třemi lžicemi vody. Směs nechte asi 10-15 minut **zhoustnout do gelové konzistence**. Ze směsi můžete následně péct nebo si takto můžete připravit například chutný chia pudink.

6. Hedvábné neboli silken tofu

Tofu je považováno spíše za náhražku masa, ale velice dobře může fungovat i jako **náhražka za vajíčka**. V tofu se ukrývá obrovské množství bílkovin a navíc má schopnost přizpůsobit se jakékoliv chuti. Tofu můžete vyzkoušet jako náhražku vajíčka například do pečiva. Pro tento účel se využívá spíše právě **hedvábné čili silken tofu**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)