



7x jarní recepty pro sílu, energii i očistu těla

Jaro je ideálním obdobím pro regeneraci těla a nabrání nových sil. S příchodem teplejších dní přichází i chuť na svěží, lehká jídla, která podpoří detoxikaci, dodají tělu cenné látky a po dlouhé zimě jej postaví na nohy. Připravte si jarní recepty plné vitamínů, minerálů a antioxidantů. Bude vám lépe na těle i na duši.

Jaro je časem obnovy a očisty, a to nejen v přírodě, ale i v našem těle. Pomocí toho správného jídla můžete snadno doplnit energii, posílit imunitu a dodat tělu sílu, aby vás nepřemohla **jarní únava**. Jarní recepty, plné čerstvých surovin, vám pomohou cítit se skvěle a nabití silou.

Jarní recepty: Jarní minestrone

Jarní minestrone je svěží a lehká polévka, která dokonale ladí s jarními dny. **Kombinuje čerstvou zeleninu**, jako jsou hrášek, mrkev, fazolové lusky a bylinky, které podpoří detoxikaci a dodají energii. Tato polévka mezi hvězdou mezi jarními recepty. Je plná vitamínů a minerálů, jarní únava nebude mít žádnou šanci.

[Recept: Jarní minestrone](#)



Jarní recepty: Jarní kopřivová polévka

Jarní kopřivová polévka je skvělým způsobem, jak využít sílu divokých bylin. Mladé kopřivy jsou bohaté na vitamíny A, C, K a skupiny B, minerály jako železo, hořčík a vápník, a antioxidanty. **Pomáhají při detoxikaci, podporují imunitu, zlepšují trávení a mají protizánětlivé účinky.** Na jaře skvěle podpoří očistu.

[Recept: Jarní kopřivová polévka](#)



Jarní recepty: Jarní nádivka s medvědí česnekem

Medvědí česnek si poradí s posílením imunity, detoxikací a umí vylepšit i trávení. Obsahuje **vitamíny A, C, K** a minerály jako železo a síru. Má antibakteriální a protizánětlivé účinky, podporuje zdraví srdce a cév a pomáhá při prevenci nachlazení. Jarní nádivka s medvědí česnekem patří mezi

osvěžující a výživné jarní recepty. Zasytí, pročistí a hlavně báječně chutná!

[Recept: Jarní nádivka s medvědí česnekem](#)



Jarní recepty: Ředkvičkový salát

Ředkvičkový salát je jednoduchý jarní recept. **Svěží a plný chuti**, ideální pro jarní dny. Kombinuje křupavé ředkvičky, jarní cibulky, kopr a vinný ocet, což tvoří osvěžující a zdravý pokrm. Tento salát je bohatý na vitamíny a podporuje trávení. Ředkvičky jsou navíc perfektním **zdrojem vitamínu C, draslíku a vlákniny**. Podporují trávení, detoxikují tělo a mají **protizánětlivé účinky**. Díky své osvěžující chuti pomáhají osvěžit organismus a posílit imunitu, což je teď značně žádoucí.

[Recept: Ředkvičkový salát](#)



Jarní recepty: Míchaná vejce s chřestem

Mladý chřest je bohatý na vitamíny A, C, K, a folát, a také na **minerály jako draslík a železo**. Podporuje trávení, posiluje imunitu, detoxikuje tělo a zlepšuje zdraví pokožky. Díky nízkému obsahu kalorií je ideální pro zdravou výživu a jarní očistu organismu. **Míchaná vejce s chřestem** jsou jednoduchý, ale lahodný jarní recept. Kombinace [cennými látkami nabitého chřestu](#) a vydatných vajec vytváří vyvážený a výživný pokrm, ideální na snídani nebo lehkou večeři.

[Recept: Míchaná vejce s chřestem](#)



Jarní recepty: Květáková polévka s bramborem

Květáková polévka s bramborem je **jemná, krémová a plná chuti**, ideální pro jarní období. Spojení jemného květáku a sytých brambor vytváří výživnou polévku, která vás zahřeje i zasytí. Obohacená o bylinky a koření, je skvělá volba pro zdravý a chutný oběd. Mladý květák je navíc bohatý na vitamíny C, K, skupinu B a minerály jako draslík a vápník. Tento **jarní recept podporuje imunitu**, zlepšuje trávení a má protizánětlivé účinky.

[Recept: Květáková polévka s bramborem](#)



Jarní recepty: Mrkvové smoothie

Mrkvové smoothie je **osvěžující a výživný nápoj**, který skvěle plní energii během jarního dne. Kombinace čerstvé mrkve, pomerančové šťávy a zázvoru vytváří skvělý mix, který podporuje imunitu, zlepšuje zdraví pleti a trávení. Tento jarní recept je nejen chutný, ale i **plný antioxidantů, které pomáhají detoxikovat tělo**. Osvěžující a zdravý způsob, jak začít den!

Recept: Mrkvové smoothie



Autor článku: [Monika Poledníková](#)