RECEPTY A JÍDLO 04. 07. 2021

Zdravá snídaně rychle a jednoduše: Připravte si vynikající odlehčené letní snídaně

Letní snídaně by měla být odlehčená, abychom zbytečně nezatěžovali trávení. Jak bychom tedy měli správně začínat den v horkém létě? Zdravá snídaně, která nezatíží náš zažívací systém, je rozhodně správnou volbou.

V horku tělo nemá zájem o těžce stravitelné pokrmy, potřebuje **svěží lehká jídla, která nás osvěží**. Letní snídaně by proto v žádném případě neměla přeplnit žaludek a měli bychom se po ní cítit dobře. Zdravá snídaně v létě by také měla obsahovat **syrové nebo jen mírně tepelně upravená jídla**. Naopak bychom se měli zcela vyhnout smaženým nebo mastných pokrmům.

Zdravá snídaně v létě

Jak by tedy měla vypadat **ideální zdravá snídaně v léte**? Ráno je dobré začít tak, že krátce po probuzení vypijete **sklenici čerstvé vody s čerstvě vymačkanou citrónovou šťávou** nebo lžící

jablečného octa. Tato varianta vás dostatečně hydratuje po dlouhém spánku a navíc v kombinaci s kyselým citrónem **povzbudí zažívání** před nadcházející snídaní.
Letní snídaně můžete volit **sladké či slané**. V každém případě však platí, že letní snídaně by měla být lehká, snadno stravitelná, osvěžující. Vyhnout byste se měli **smaženým variantám** (palačinky, anglická snídaně, volská oka, slanina), **uzeninám, tučným sýrům, opékaným pokrmům** (topinky, toasty), ale také třeba pohance, která se hodí spíše pro chladnější dny. Z obilovin jsou vhodné jáhly, rýže, kukuřičná krupice, quinoa, teff.

Správná teplota zdravé letní snídaně

Rozhodně také není nejlepším řešením zařadit na menu **letní snídaně ledové nebo velmi studené potraviny**, protože jídlo nás sice momentálně pocitově osvěží, ale tělo musí **vyvinout energii na ohřátí potraviny** a ve výsledku nás daný pokrm spíš ohřeje, což je kontraproduktivní. Proto volte raději vlažná jídla, a to včetně nápojů. Můžete sami vyzkoušet, že popíjení **vlažného bylinkového čaje** vás zbaví žízně lépe než stejné množství čaje ledově vychlazeného.

Zdravá snídaně 30x jinak! Co k snídani, když chcete být štíhlí a fit?

V opravdu tropických dnech se tělo rovněž více potí, a proto máme i **vyšší výdej minerálních látek**. Z toho důvodu je dobré častěji zařazovat mořské řasy. Klidně si s nimi připravte hned ráno **vlažnou polévku**. Je to ideální volba zdravé snídaně v létě.

Sladké, ale zdravé letní snídaně

Pokud máte raději zdravé snídaně ve sladké variantě, můžete si dát **ovocné nebo zeleninové koktejly**, kaši nebo třeba jáhlový dezert. Obměn a kombinací na tyto lehké zdravé snídaně je nesčetně mnoho. Volte vždy suroviny co nejčerstvější a vybírejte **sezónní a lokální ovoce**. Jen tak nabídnete tělu nejvíce vitamínů a minerálů. Stejně to platí i v případě bylinek. Sušené nechejte **na chladné dny** na čaje, v létě vyrážejte do přírody a natrhejte si **vždy čerstvé**.

Zdravá snídaně bez lepku. Nabijte se hned po ránu pořádnou dávkou energie

Letní snídaně: Lehký borůvkový koktejl

Přísady:

- ½ l mandlového mléka
- 1 hruška
- 2 lžíce **jemných ovesných vloček**
- hrst borůvek
- pár lístků máty

Příprava:

Do mixéru dáme všechny suroviny. **Několik lístků máty** si necháme na ozdobu. **Rozmixujeme na hladký nápoj**. **Podáváme okamžitě**.

Letní snídaně: Meruňková kukuřičná kaše

Přísady:

- ½ hrnku instantní kukuřičné krupice
- 2 hrnky **konopného mléka**
- špetka soli
- 1 lžíce loupaných konopných semínek
- 2 meruňky
- pár lístků **meduňky**

Příprava:

Z kukuřičné krupice, soli a mléka uvaříme kaši. **Kaši dozdobíme meruňkami**, konopnými semínky a lístky meduňky. Ihned servírujeme.

Čtěte dále: Zdravá snídaně, která vás nastartuje

Letní snídaně: Netradiční omeleta s hráškem a petrželkou

Přísady:

- 100 g pikantní hrašky
- 200 ml vody
- ½ hrnku **čerstvého hrášku**
- 1 jarní cibulka
- hrst petrželky
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- špetka černé soli
- ½ lžičky kmínu

Příprava:

Hrašku, vodu, kmín a černou sůl **roxmixujeme v mixéru na jemnou hmotu**. Jarní cibulku orestujeme na oleji, přihodíme hrášek a ihned **zalijeme připraveným těstíčkem**. Posypeme petrželkou a zvolna opékáme. Podáváme s čerstvou zeleninou.

Autor článku: Monika Poledníková