

Drobková polévka



Postup přípravy

Do hrnce namočíme cca 100 g červených fazolí a necháme nabobtnat do druhého dne. Druhý den je vaříme téměř doměkka. Potom přidáme ostatní suroviny(směs luštěnin, cizrna, čočka, pohanka, jáhly, krupky). Všechny tyto suroviny cca 2 až 3 polévkové lžíce.

Na másle krátce orestujeme kořenovou zeleninu nakrájenou na nudličky(celer, mrkev, petržel, cca 150 g). Orestovanou zeleninu vložíme do polévky. Nakonec přidáme ovesné vločky, ale jen tolik aby polévka mírně zhoustla.

Do polévky můžeme také přidat brambory nakrájené na kostičky.

Polévku dochutíme solí pepřem a můžeme přidat 1 až 2 kostky bujónu.



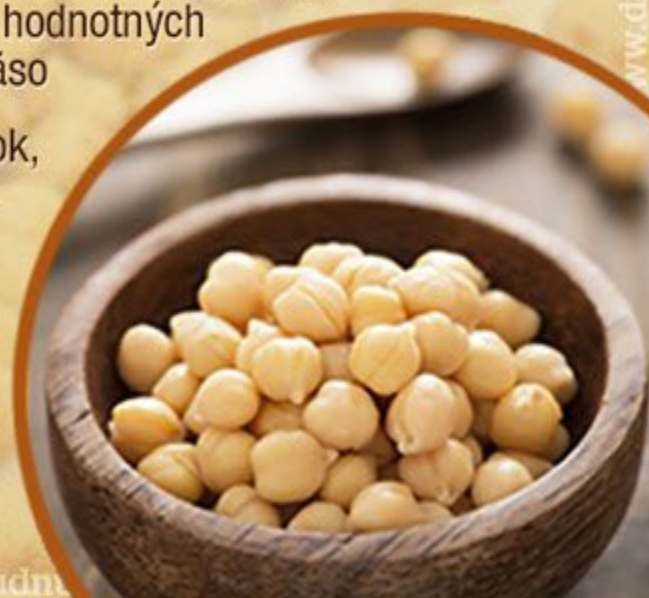
**Níže si můžete přečíst co
vše našemu tělu dávají
tyto vybrané suroviny
použité v polévce.**

Cizrna a její účinky

- obsahuje veľa vlákniny, ktorá viaže v črevách prebytočný cholesterol, zlepšuje činnosť čriev a pôsobí proti zápche
- obsahuje vitamíny skupiny B, ktoré sú nevyhnutné pre fungovanie nervovej sústavy, spomaľujú starnutie a majú antioxidačné účinky
- obsahuje veľa nenasýtených mastných kyselín, ktoré sú dôležité pri prevencii a liečbe chorôb kardiovaskulárnej sústavy
- má nízky glykemický index a je vhodný aj pre diabetikov
- zaraduje sa na popredné miesto medzi strukovinami, pretože obsahuje veľké množstvo hodnotných bielkovín – rovnako ako chudé mäso
- obsahuje betakarotén, železo, zinok, vitamín E, horčík, vápnik a draslík
- je nenahradiiteľnou zložkou vegetariánskej stravy



Diéty a Chudnutie
www.dietyachudnutie.sk



Šošovica a jej účinky



Bohatá na vitamín B3, ktorý zlepšuje pamäť a vitamín B12, ktorý pôsobí preventívne proti vzniku ochorení



Stimuluje produkciu hormónov, posilňuje činnosť nervov a výkonnosť mozgu



Dobrý zdroj železa, ktorý je dôležitý na krvotvorbu a okysličovanie buniek



Výborný zdroj bielkovín, ktoré priaznivo pôsobia na vlasy, zuby, pokožku a nechty



Je vhodná pri detoxikácii organizmu, výborne prečisťuje črevá a krv

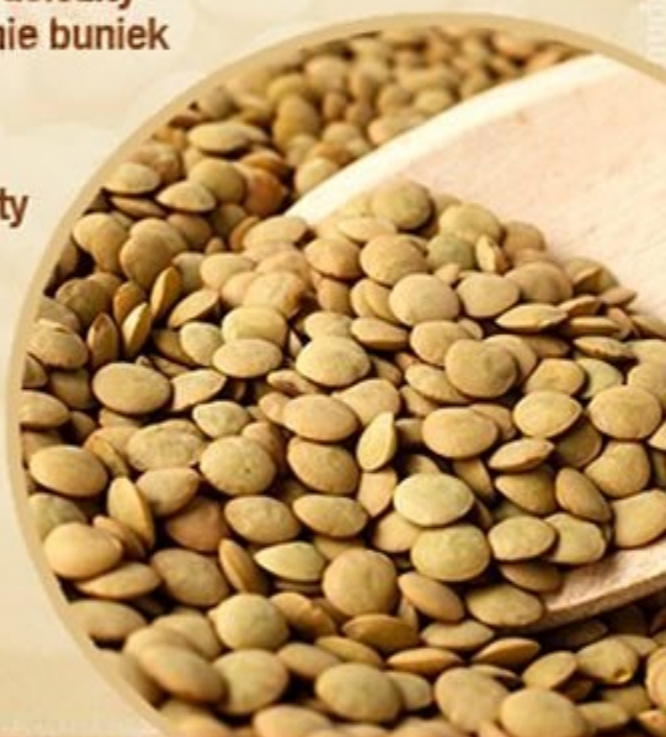


Znižuje hladinu zlého cholesterolu v krvi



Diéty a Chudnutie

www.dietyachudnutie.sk



Pohánka a jej účinky



Obsahuje rutín, ktorý podporuje silné steny ciev, spevňuje cievne kapiláry, vďaka čomu pomáha pred vznikom kŕčových žíl



Pomáha znižovať hladinu zlého LDL cholesterolu v krvi



Obsahuje až 8 esenciálnych aminokyselín



Spevňuje väzivové tkanivo a podporuje prekrvenie



Pomáha pri ochoreniach kŕčových žíl a hemoroidoch



Reguluje krvný obeh



Stimuluje libido a potenciu



Diéty a Chudnutie
www.dietyachudnutie.sk





Ovesné vločky a ich účinky



pomáhajú pri chudnutí a zmiernujú stres, pretože uvoľňujú energiu postupne a zmiernujú tak pocity hladu



obsahujú betaglukán, ktorý znižuje hladinu glukózy a inzulínu v krvi,



obsahujú antioxidant avenantramid, ktorý ochraňuje pred voľnými radikálmi a teda pred vznikom rakoviny a srdcovo-cievnych ochorení



udržiajú stálu hladinu cukru v krvi, sú vhodné pre diabetikov a majú laxatívne účinky



obsahujú tokotrienol, kyselinu kávovú a kyselinu ferulovú



ochraňujú organizmus pred očnými chorobami, obezitou a srdcovými chorobami



obsahujú kremík, ktorý upokojuje tráviacu sústavu



Diéty a Chudnutie

www.dietyachudnutie.sk



Jáhly *účinky na zdraví*



Zvyšuje funkci imunitního systému, chrání tělo před škodlivinami



Podporuje růst a tvrdost - kostí, zubů, nehtů, vlasů a podporuje krvetvorbu



Působí jako účinný "odkyselení" organismu při překyselení vnitřním prostředím



Účinně detoxikuje organismus a napomáhá zdravému vývoji plodu během těhotenství



Jáhly je vhodné při hubnutí, užívejte ho jeden krát do dne - nejlépe na snídani, oběd nebo večeři

Zdravé a krásné telo
www.Peknetelo.eu



Mrkva a jej účinky



Vďaka vysokému obsahu vlákniny a vody prečisťuje pečeň, detoxikuje organizmus, napína pleť, čím predchádza tvorbe vrások



Je zdrojom vitamínu K (dôležitý pri zrážanlivosti krvi a hojení rán)



Chráni telo pred voľnými radikálmi a pôsobí protirakovinovo



Zlepšuje zrak, pomáha proti vzniku šeroslepoty a bráni vzniku šedého zákalu



Má omladzujúce účinky, spomaľuje proces starnutia, posilňuje srdce, krvný obeh a imunitu



Chróm v mrkve stabilizuje hladinu cukru v krvi



Stimuluje rast vlasov a nechtov



Diéty a Chudnutie

www.dietyachudnutie.sk



Zeler a jeho účinky

-  Dezinfikuje a detoxikuje sliznice v nosohltane a v ústach.
-  Pôsobí antibakteriálne a pomáha pri liečbe a zápaloch močového mechúra.
-  Pôsobí odvodňujúco a pomáha redukovať hmotnosť.
-  Lieči tráviace ťažkosti, ako sú nadúvanie a hnačky.
-  Uvoľňuje hlieny pri nádche, kašli a prechladnutí.
-  Zlepšuje stav pokožky, vlasov a očí.
-  Zlepšuje peristaltiku čriev a odstraňuje zápchy.



Diéty a Chudnutie

www.dietyachudnutie.sk

