



# Rozproudění lymfy

Obsah	
Potraviny, které vám pomohou s rozprouděním lymfy .....	2
Citrusové plody .....	2
Zelená zelenina .....	2
Semínka .....	2
Bobulové ovoce .....	2
Zázvor .....	3
Brokolice .....	3
Česnek .....	3
Voda.....	3
Jídelníček na 7 dní s potravinami, které mohou podporovat rozproudění lymfy .....	4
Den 1 .....	4
Den 2 .....	5
Den 3 .....	5
Den 4 .....	5
Den 5 .....	6
Den 6 .....	6
Den 7 .....	6
Nákupní seznam na dietu pro rozproudění lymfy .....	7
Recepty.....	8
Recept na celozrnný toast s avokádem a vařeným vejcem.....	8
Recept na pečenou brokolici .....	8
Recept na quinoa salát s vlašskými ořechy, nakrájenými meruňkami a listovým salátem .....	9
Recept na salát z červené řepy s kozím sýrem a rukolou:.....	10
Recept na marinované grilované kuřecí špízy se zeleninou (paprika, cibule, cuketa) a plátky ananasu: 11	

Recept na Quinou s pečeným lososem, pečenými bramborami a dušeným špenátem: .....	12
Recept na Tofu stir-fry s čínským zelím, mrkví, podávané s hnědou rýží: .....	13
Recept na pohanku s čerstvými borůvkami a ořechy:.....	14
Recept na Salát z vlašských ořechů, listového salátu, plátků hrušky a dresinkem z olivového oleje a citronu: .....	15

## Potraviny, které vám pomohou s rozprouděním lymfy

Určité potraviny jsou známy pro své příznivé účinky na lymfatický systém a mohou vám pomoci s rozprouděním lymfy. Zde je seznam potravin, které byste měli zahrnout do stravy, pokud chcete podpořit zdraví svého lymfatického systému.

### Citrusové plody

Citrusové plody jako pomeranče, grepfruit, citrony a limetky jsou bohaté na vitamín C a [antioxidanty](#), které podporují imunitní systém a lymfatický systém.

### Zelená zelenina

Zelená listová zelenina, jako je špenát, kapusta, řeřicha a petržel, obsahuje mnoho živin, včetně vitamínů, minerálů a chlorofylu, které vám mohou pomoci při detoxikaci a rozproudění lymfy.

### Semínka

Semena lněná, konopná, dýňová a chia semínka jsou bohatá na esenciální mastné kyseliny a vlákninu, které podporují zdravou cirkulaci lymfy.

### Bobulové ovoce

Borůvky, maliny, ostružiny, brusinky a jahody jsou plné antioxidantů a flavonoidů, které podporují zdravou funkci lymfatického systému.



## Potraviny k rozprouštění lymfy

### Zázvor

Zázvor má protizánětlivé vlastnosti a může pomoci stimulovat lymfatický systém. Můžete si připravit zázvorový čaj nebo přidat čerstvý zázvor do jídel.

### Brokolice

Brokolice je bohatá na vitamín C a antioxidantní sloučeniny, které mohou pomoci při detoxikaci těla a podpořit zdraví lymfatického systému.

### Česnek

Česnek má přirozené antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti a může pomoci posílit imunitní systém a podporovat zdravou funkci lymfatického systému.

### Voda

Dostatečný příjem vody je důležitý pro správné fungování lymfatického systému. Pití dostatečného množství vody může pomoci udržovat lymfatický systém hydratovaný a efektivní.

# Jídelníček na 7 dní s potravinami, které mohou podporovat rozprouzení lymfy

Zde je ukázkový jídelníček na 7 dní, který zahrnuje potraviny, které mohou podporovat rozprouzení lymfy. Tento jídelníček je založen zejména na lokálních surovinách a obsahuje vybrané potraviny, které jsou známy pro své lymfatické efekty. Nezapomeňte také dodržovat vyváženou stravu, která zahrnuje ovoce, zeleninu, celozrnné produkty, zdravé tuky a dostatečný příjem tekutin.

Pokud nemáte rádi hummus, který se v jídelníčku objevuje, můžete jej nahradit alternativami s podobnými výživovými hodnotami a pozitivním vlivem na lymfatický systém, zde je několik možností:

**Bílá fazolová pomazánka:** Bílé fazole mají vysoký obsah vlákniny a bílkovin, což je pro lymfatický systém prospěšné. Můžete je vařené smíchat s česnekem, olivovým olejem, [citronovou](#) šťávou a bylinkami podle chuti.

**Avokádová pomazánka:** Avokádo obsahuje zdravé tuky a vlákninu, které podporují lymfatický systém. Připravte si avokádovou pomazánku s česnekem, citronovou šťávou a solí.

**Lilkový krém:** Lilek je bohatý na antioxidanty a vlákninu, které podporují detoxikaci a čištění lymfatického systému. Lilek můžete upéct a smíchat s olivovým olejem, česnekem, citronovou šťávou a bylinkami.

**Tzatziki:** Tzatziki je osvěžující pomazánka z řecké kuchyně, která se připravuje z jogurtu, okurky, česneku a bylinek. Můžete použít řecký jogurt nebo rostlinnou alternativu.

**Rostlinné máslo:** Rostlinné máslo vyrobené z ořechů, jako jsou mandle nebo kešu, je bohaté na zdravé tuky a obsahuje vlákninu. Můžete ho použít jako náhradu za hummus na pečivu nebo jako dip pro zeleninu.

Tyto alternativy nabízejí podobné výživové hodnoty jako hummus a mohou mít pozitivní vliv na lymfatický systém.

## Den 1

**Snídaně:** Ovesné vločky s (pokud možno) čerstvým bobulovým ovocem a nasekanými mandlemi.

Svačina: Sklenice čerstvého džusu z pomerančů.

Oběd: Kuřecí salát s čerstvou zeleninou (salát, rajčata, okurka) a zdravým olejem (např. olivový olej nebo avokádo).

Svačina: Míchaný jogurt s čerstvými borůvkami.

Večeře: Grilovaný losos s pečenou brokolicí a vařenou hnědou rýží.

## Den 2

Snídaně: Omeleta se špenátem a rajčaty, posypaná nasekanou petrželkou.

Svačina: Nakrájené mrkve a hummus.

Oběd: Quinoa salát s vlašskými ořechy, nakrájenými meruňkami a listovým salátem.

Svačina: Plátek melounu.

Večeře: Těstoviny z celozrnné mouky s vařenými krevetami, česnekem a špenátem.

## Den 3

Snídaně: Celozrnný toast s avokádem a vařeným vejcem.

Svačina: Ovocný smoothie s jogurtem.

Oběd: Kuřecí polévka s kořenovou zeleninou a bylinkami.

Svačina: Sušené meruňky a vlašské ořechy.

Večeře: Grilované kuřecí prso s quinoou a dušenou zeleninou.

## Den 4

Snídaně: Jogurtová miska s čerstvým ovocem a lněným semínkem.

Svačina: Nakrájené papriky s hummusem.

Oběd: Salát z červené řepy s kozím sýrem a rukolou.

Svačina: Celozrnná krekrová tyčinka s mandlovým máslem.

Večeře: Grilované, marinované kuřecí špízy se zeleninou (paprika, cibule, cuketa) a plátky ananasu.

## Den 5

Snídaně: Smoothie z banánu, špenátu, mandlového mléka a lžice chia semínek.

Svačina: Nakrájená okurka s hummusem.

Oběd: Quinoa s pečeným lososem, pečenými bramborami a dušeným špenátem.

Svačina: Plátek melounu a hrst mandlí.

Večeře: Vegetariánská čočková polévka s plátky celozrnného chleba.

## Den 6

Snídaně: Pohanka s čerstvými borůvkami a ořechy.

Svačina: Míchaný ovocný salát s jogurtem.

Oběd: Tofu stir-fry s čínským zelím, mrkví, podávané s hnědou rýží.

Svačina: Sušené meruňky a vlašské ořechy.

Večeře: Grilovaný kuřecí steak s brokolicí a vařenou quinoou.

## Den 7

Snídaně: Celozrnný toast s avokádem a cherry rajčátky.

Svačina: Nakrájené papriky s hummusem.

Oběd: Salát z vlašských ořechů, listového salátu, plátků hrušky a dresinkem z olivového oleje a citronu.

Svačina: Plátek melounu a hrst mandlí.

Večeře: Grilovaný losos s pečenou cuketou a quinoou.

# Nákupní seznam na dietu pro rozprouštění lymfy

## Den 1

- Ovesné vločky
- Čerstvé bobulové ovoce (vyberte podle vašich preferencí - borůvky, maliny, brusinky, jahody)
- Mandle
- Pomeranče pro čerstvý džus
- Kuřecí maso
- Salát
- Rajčata
- Okurky
- Olivový olej nebo avokádo
- Losos
- Brokolice
- Hnědá rýže

## Den 2

- Špenát
- Rajčata
- Petrželka
- Mrkev
- Hummus
- Quinoa
- Vlašské ořechy
- Meruňky
- Listový salát
- Meloun
- Celozrnné těstoviny
- Krevety
- Česnek

## Den 3

- Celozrnný toast
- Avokádo
- Vařená vejce
- Ovocné smoothie (vyberte oblíbené bobulové ovoce)
- Kuřecí maso na polévku
- Kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer)
- Sušené meruňky
- Vlašské ořechy
- Kuřecí prsa
- Quinoa
- Zelenina podle vašeho výběru, zejména tmavě zelená

## Den 4

- Jogurt

- Čerstvé ovoce
- Lněná semínka
- Papriky
- Hummus
- Červená řepa
- Kozí sýr
- Rukola
- Celozrnné krekry nebo tyčinky
- Mandlové máslo
- Kuřecí špízy
- Zelenina (paprika, cibule, cuketa)
- Ananas

## Den 5

- Banány
- Špenát
- Mandlové mléko
- Chia semínka
- Okurky
- Quinoa
- Losos
- Brambory
- Hrst mandlí
- Vegetariánská polévka
- Celozrnný chléb

## Den 6

- Pohanka
- Borůvky
- Ořechy (např. mandle)
- Ovocný salát
- Jogurt
- Tofu
- Čínské zelí
- Mrkve
- Hnědá rýže

## Den 7

- Celozrnný toast
- Avokádo
- Cherry rajčátka
- Papriky
- Hummus
- Vlašské ořechy
- Hrušky
- Olivový olej
- Citron
- Cuketa

## Recepty

### Recept na celozrnný toast s avokádem a vařeným vejcem

Místo vejce můžete volit jiné ingredience dle jídelníčku nebo vlastní chuti.

Suroviny:

- 2 plátky celozrnného chleba
- 1 avokádo
- 2 vejce
- Sůl a pepř podle chuti
- Křupavé slané vločky (volitelné, pro případné posypání)

Postup:

1. Připravte si vařená vejce: Do hrnce s vodou dejte vejce a vařte je na středním ohni po dobu 8-10 minut pro středně tuhý žloutek nebo 10-12 minut pro tuhý žloutek. Po uvaření je dejte okamžitě do studené vody, abyste zastavili vaření. Olupejte je a nakrájejte na plátky.
2. Olupejte avokádo a dejte jej do misky. Rozmačkejte avokádo vidličkou a osolte a opepřete podle chuti.
3. Opečte si plátky celozrnného chleba na toustovači nebo v troubě, dokud nejsou zlatohnědé a křupavé.
4. Namažte rovnoměrně rozmačkané avokádo na opečené plátky chleba.
5. Položte navrch avokáda plátky vařeného vejce. Dochutěte solí a pepřem.
6. Podávejte celozrnný toast s avokádem a vařeným vejcem hned, dokud je chleba ještě teplý. Doporučujeme si ho vychutnat jako snídani nebo svačinu.

Tento recept na celozrnný toast s avokádem a vařeným vejcem je snadno připravitelný a zdravý pokrm plný živin. Avokádo dodá toastu krémovou a bohatou chuť, zatímco vařené vejce přidá bílkoviny a další výživovou hodnotu. Můžete si také přidat další ingredience, jako například rajčata nebo bylinky, podle svého gusta.

### Recept na pečenou brokolici

Suroviny:

- 1 hlávka brokolice
- 2-3 lžice olivového oleje
- Sůl a pepř podle chuti



- Další koření dle preference (např. česnekový prášek, paprika, kurkuma)

Postup:

1. Předehřejte troubu na 200 stupňů Celsia.
2. Brokolici očistěte a rozdělte na menší růžičky. Pokud je stonková část tlustá, oloupejte ji a nakrájejte na menší kousky.
3. Růžičky brokolice umístěte na plech vyložený pečicím papírem.
4. Potřete brokolici olivovým olejem. Ujistěte se, že jsou všechny kousky dobře potřené olejem.
5. Osolte a opepřete podle chuti. Můžete také přidat další koření, které preferujete, například česnekový prášek, papriku nebo kurkumu.
6. Pečte brokolici v předehřáté troubě po dobu přibližně 20-25 minut, dokud není lehce zlatohnědá a lehce křupavá. Pravidelně ji obračejte, aby se pekla rovnoměrně.
7. Jakmile je brokolice hotová, vyjměte ji z trouby a nechte trochu vychladnout. Pak ji můžete podávat jako přílohu nebo součást jídla.

Tento recept na pečenou brokolici je skvělý způsob, jak zachovat její chuť a texturu. Můžete si ji dopřát také samotnou nebo ji přidat do salátů, těstovin nebo pokrmů se zeleninou. Je to zdravá a chutná volba!

## Recept na quinoa salát s vlaškými ořechy, nakrájenými meruňkami a listovým salátem

Suroviny:

- 1 šálek quinoj
- 2 šálky vody nebo zeleninového vývaru
- 1 hrst listového salátu (např. rukola, baby špenát, ledový salát)
- 1/2 šálku vlašských ořechů, nasekaných
- 1/2 šálku nakrájených meruněk
- 1/4 šálku červené cibule, nakrájené na tenké plátky
- 2 lžice extra panenského olivového oleje
- 2 lžice citronové šťávy
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

1. Quinou opláchněte pod tekoucí vodou, abyste odstranili hořkou povrchovou vrstvu.
2. V hrnci přiveďte vodu nebo zeleninový vývar k varu a přidejte quinou. Přikryjte hrnec, snižte teplotu a vařte quinou asi 15-20 minut, nebo dokud se zrna stanou měkká a voda se vsákne. Poté odstraňte z tepla a nechte quinou v hrnci odstát dalších 5 minut. Pak ji rozprostřete na talíř, aby vychladla.
3. Mezitím si připravte zálivku. Smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř v malé misce.
4. V míse smíchejte quinou, nakrájený listový salát, vlašské ořechy, nakrájené meruňky a červenou cibuli.
5. Zálivku přidejte do mísy a dobře promíchejte, aby se všechny ingredience spojily.
6. Ochutnejte salát a případně přidejte více soli, pepře nebo citronové šťávy, pokud je to potřeba.
7. Před podáváním nechte salát v lednici odpočinout alespoň 30 minut, aby se chutě propojily.

Tento quinoa salát je vynikající jako lehký oběd nebo večeře. Je plný chuti, textury a zdravých složek. Můžete ho podávat samotný nebo jako přílohu k pečenému masu nebo grilovaným pokrmům.

### Recept na salát z červené řepy s kozím sýrem a rukolou:

Suroviny:

- 2-3 středně velké červené řepy
- 100 g kozího sýra
- 2 hrsti rukoly
- 1/4 šálku vlašských ořechů, nasekaných
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička medu (volitelné)
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

1. Nejprve si připravte červenou řepu. Oloupejte a nakrájejte na co nejtenčí plátky. V tomto receptu je červená řepa použita syrová, což jí dodá křupavost a svěží chuť. Pokud preferujete měkčí texturu řepy, můžete plátky červené řepy předem povařit ve vroucí vodě po dobu 2-3 minut, nebo dokud nejsou mírně

měkké. Poté je nechte vychladnout a použijte je v receptu. V míse smíchejte rukolu, vlašské ořechy a nakrájený kozí sýr.

2. Přidejte plátky červené řepy do mísy se směsí rukoly, ořechů a nakrájeného sýra.
3. V malé misce smíchejte olivový olej, citronovou šťávu a med (pokud chcete) na zálivku. Přidejte sůl a pepř podle chuti a dobře promíchejte.
4. Zálivku nalijte na salát a opatrně promíchejte, aby se všechny ingredience spojily a byly pokryté zálivkou.
5. Nechte salát odpočinout asi 10-15 minut, aby se chutě propojily.

Tento salát z červené řepy s kozím sýrem a rukolou je skvělou volbou pro osvěžující a chutný pokrm. Můžete ho podávat jako předkrm nebo jako lehký hlavní chod. Doporučuji si ho vychutnat čerstvého, aby se zachovala křupavost řepy a kontrastní chutě ingrediencí.

### Recept na marinované grilované kuřecí špízy se zeleninou (paprika, cibule, cuketa) a plátky ananasu:

Suroviny:

- 2 kuřecí prsa, nakrájená na kousky
- 1 červená paprika, nakrájená na kousky
- 1 žlutá paprika, nakrájená na kousky
- 1 cibule, nakrájená na kousky
- 1 malá cuketa, nakrájená na kousky
- Plátky ananasu (čerstvé nebo konzervované)
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 stroužky česneku, nasekané
- 1 lžička sušeného oregana
- Sůl a pepř podle chuti
- Dřevěné špejle nebo kovové špízy

Postup:

1. V misce smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, nasekaný česnek, sušený oregano, sůl a pepř. Tato směs slouží jako marináda.
2. Vložte nakrájená kuřecí prsa do marinády a nechte je v ní odpočinout alespoň 30 minut v lednici, abyste získali co nejlepší chuť.

3. Mezitím připravte zeleninu a ananas. Nakrájejte papriky, cibuli a cuketu na kousky odpovídající velikosti špízů. Pokud používáte čerstvé ananasové plátky, nakrájejte je také na kousky.
4. Předehřejte gril na střední teplotu.
5. Na dřevěné špejle nebo kovové špízy postupně napíchejte marinovaná kuřecí kousky, papriku, cibuli, cuketu a plátky ananasu v libovolném pořadí. Opakujte tento postup, dokud nevyužijete všechny ingredience.
6. Grilujte špízy na předehřátém grilu asi 10-12 minut, případně déle, dokud není kuřecí maso zcela propečené a zelenina má hezkou zlatohnědou barvu. Občas špízy obracíme, aby se maso a zelenina pekly rovnoměrně. Pokud máte rádi větší šťavnatost a chuť, můžete špízy během grilování občas potírat zbývající marinádou z mísy,
7. Po dokončení grilování přeneste špízy na talíř a nechte je několik minut odpočinout, aby se šťáva uvnitř masa rovnoměrně rozložila.
8. Jakmile jsou špízy hotové, můžete je podávat jako hlavní jídlo. Doporučujeme je doplnit o čerstvou zeleninovou salátovou přílohu, například mixem listového salátu a rajčat.

Podávejte grilované kuřecí špízy s marinovanou zeleninou a plátky ananasu teplé. Můžete je podávat samotné nebo s přílohou jako je například vařená rýže, bulgur nebo salát z čerstvé zeleniny. Při servírování můžete grilované špízy ozdobit čerstvou nasekanou petrželkou nebo koriandrem, což dodá pokrmu ještě více barevnosti a osvěžujícího aroma.

Budte kreativní a přizpůsobte si recept podle svých preferencí přidáním dalších ingrediencí nebo koření.

## Recept na Quinou s pečeným lososem, pečenými bramborami a dušeným špenátem:

Suroviny:

- 2 filety lososa
- 1 hrnek quino
- 2 hrnky vody nebo vývaru
- 4 středně velké brambory, nakrájené na kostičky
- 2-3 hrsti čerstvého špenátu
- 2 stroužky česneku, jemně nasekané
- 2 lžíce olivového oleje
- Šťáva z 1 citronu
- Sůl a pepř podle chuti
- Čerstvá petrželka nebo koriandr (na ozdobení)

Postup:

1. Předehřejte troubu na 200°C.
2. V osolené vroucí vodě vařte quinou podle pokynů na obalu, dokud nezměkne a voda se vstřebá. Odstavte a nechte odpočinout.
3. Na plech vyložený pečicím papírem rozložte nakrájené brambory. Pokapejte je 1 lžící olivového oleje, posolte a opepřete podle chuti. Pečte v předehřáté troubě po dobu přibližně 20 minut, dokud nejsou brambory zlatě hnědé a křupavé.
4. Mezitím připravte lososa. Na plech vyložený pečicím papírem položte filety lososa. Pokapejte je citronovou šťávou, posolte a opepřete podle chuti. Pečte v předehřáté troubě po dobu přibližně 15-20 minut, dokud maso není dokonale propečené a růžové.
5. Ve velké pánvi zahřejte 1 lžící olivového oleje. Přidejte jemně nasekaný česnek a dušte ho na mírném ohni asi 1 minutu, dokud nezačne vonět.
6. Přidejte čerstvý špenát a míchejte, dokud se nezmenší a zjemní. To by mělo trvat přibližně 2-3 minuty. Ochutnejte a případně dochuťte solí a pepřem.
7. Když je quinoa uvařená, přidejte ji do pánve se špenátem a promíchejte, aby se ingredience spojily.
8. Na talíře rozložte quinou s dušeným špenátem, pečené brambory a kousek pečeného lososa. Ozdobte jídlo nasekanou čerstvou petrželkou nebo koriandrem.

### Recept na Tofu stir-fry s čínským zelím, mrkví, podávané s hnědou rýží:

Suroviny:

- 200 g tofu, nakrájené na kostičky
- 2 hrnky čínského zelí, nakrájeného na tenké proužky
- 2 středně velké mrkve, nastrouhané
- 1 cibule, nakrájená na půlkolečka
- 2 stroužky česneku, jemně nasekané
- 1 lžice čerstvého zázvoru, nastrouhaného
- 3 lžice sójové omáčky
- 2 lžice rýžového octa
- 1 lžice medu nebo jiného sladidla (opcionální)
- 2 lžice oleje (např. sezamového nebo slunečnicového)
- Sůl a pepř podle chuti
- Vařená hnědá rýže na podávání

Postup:

1. Ve velké pánvi nebo wok pánvi zahřejte olej na středním ohni. Přidejte tofu a opékejte ho z každé strany, dokud není lehce zlaté a křupavé. Poté přeneste tofu na talíř a nechte ho stranou.
2. Do stejné pánve přidejte cibuli a restujte ji několik minut, dokud není měkká a sklovitá. Přidejte česnek a zázvor a restujte je ještě asi 1 minutu, dokud nezačnou vonět.
3. Přidejte nastrouhanou mrkev a restujte ji asi 2-3 minuty, než změkne.
4. Přidejte čínské zelí a smažte ho ještě asi 2 minuty, dokud se zelí nezahřeje a zmenší svůj objem.
5. V misce smíchejte sójovou omáčku, rýžový ocet a med (pokud používáte). Přidejte směs do pánve se zeleninou.
6. Vraťte do pánve opečené tofu a promíchejte, aby se omáčka rovnoměrně rozložila.
7. Případně dochuťte solí a pepřem podle chuti.
8. Podávejte tofu stir-fry s čínským zelím, mrkví s hnědou rýží. Lze ho ozdobit sekanou petrželkou nebo koriandrem pro extra osvěžení a dekoraci.

### Recept na pohanku s čerstvými borůvkami a ořechy:

Suroviny:

- 1 hrnek pohanky
- 2 hrnky vody
- Špetka soli
- 1 hrst čerstvých borůvek
- 1/4 hrnku nasekaných ořechů (např. lískové ořechy, vlašské ořechy nebo mandle)
- Med (nebo jiné sladidlo) podle chuti

Postup:

1. Připravte si pohanku: V hrnci přiveďte vodu k varu a přidejte pohanku a špetku soli. Vařte podle návodu na obalu, obvykle asi 15-20 minut, dokud se pohanka nezměkne a voda se vsákne. Odstraňte přebytečnou vodu, pokud je to potřeba.
2. Přidejte čerstvé borůvky do uvařené pohanky a jemně je promíchejte, aby se rovnoměrně rozložily.

3. Přidejte nasekané ořechy do směsi pohanky a borůvek. Můžete použít libovolné ořechy dle vašeho výběru.
4. Přidejte trochu medu nebo jiného sladidla podle své chuti a opatrně promíchejte všechny ingredience.
5. Nechte směs pohanky, borůvek a ořechů vychladnout nebo ji podávejte teplou, podle vašich preferencí.

Tento recept je jednoduchý, zdravý a plný přírodních chutí. Pohanka dodá jídlu vlákninu a důležité živiny, borůvky přidají osvěžující sladkost a antioxidanty, a ořechy přinesou bohatou oříškovou chuť a texturu. Můžete si přizpůsobit sladidlo a přidat další ingredience, jako jsou například skořice nebo vanilkový extrakt, podle svého gusta. Tento pokrm je skvělou volbou pro snídani, svačinu nebo lehký dezert.

### Recept na Salát z vlašských ořechů, listového salátu, plátků hrušky a dresinkem z olivového oleje a citronu:

Suroviny:

- 4-5 hrsti směsi listového salátu (např. rukola, ledový salát, baby špenát)
- 1 hruška, oloupaná a nakrájená na tenké plátky
- 1/2 hrnku vlašských ořechů, rozdrcených na menší kousky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

1. V míse nebo na servírovacím talíři si připravte směs listového salátu.
2. Přidejte tenké plátky hrušky a vlašské ořechy.
3. Ve skleničce nebo misce smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř. Dobře promíchejte, dokud nedostanete homogenní dresink.
4. Polijte salát připraveným dresinkem. Můžete začít se menším množstvím dresinku a postupně přidávat podle své chuti.
5. Jemně promíchejte salát, aby se všechny ingredience dobře spojily s dresinkem.
6. Salát podávejte okamžitě jako předkrm nebo jako přílohu k hlavnímu jídlu.

Tento salát je svěží, zdravý a plný chutí. Listový salát dodá křupavost, hruška přidá sladkou a mírně pikantní chuť, vlašské ořechy přinášejí bohatou oříškovou chuť a dresink

z olivového oleje a citronu dodá salátu svěžest a osvěžující kyselost. Je to skvělá volba pro lehký oběd nebo jako součást jídelníčku pro zdravé stravování.



**Le Vie  
Herbally**