

♥ Barometr štěstí Vašeho srdce

Svatý Valentýn je dnem zamilovaných, lásky, pohody, romantiky a šťastných srdcí. Bez zdravého srdce se však večeře při svíčkách, výlet do přírody, romantický tanec ani zábava s rodinou a přáteli prostě neobejdou. Zkuste tedy v tomto srdíčkovém dni s partnerem a vašimi blízkými udělat něco pro zdraví svého srdce.

Jak na to? Především změnou či úpravou životního stylu: jezte pestrou, vyváženou stravu, dbejte na dostatek pohybu, nekuřte a mějte dobrou náladu. Dodržování zásad zdravého životního stylu je však běh na dlouhou trať, proto jsme pro Vás na začátek připravili valentýnský test, který Vám pomůže diagnostikovat, jak šťastné je Vaše srdce.

Pomocí testu zjistíte, jestli je Vaše srdce dostatečně šťastné nebo naopak příliš nejasá, a jeho výsledek se může stát třeba prvním krůčkem na cestě k jeho rozesmání. Testík najdete na http://www.flora.cz/web/test_valentyn.

♥ Vlákna

Většina české populace konzumuje daleko méně vlákniny, než je potřeba. Podle doporučení odborníků je denně třeba zkonzumovat kolem 25-30 g vlákniny, zatímco většina z nás jí sní kolem 15 g, lidé dodržující zdravou výživu kolem 20 g.

Vlákna je obsažena v potravinách rostlinného původu. Mezi její největší zdroje patří luštěniny, ovoce, zelenina, celozrnné výrobky, semínka a ořechy. Na co je vlastně vlákna ve stravě dobrá? Konzumací dostatečného množství vlákniny můžete snížit riziko, že onemocníte jedním z civilizačních onemocnění, především rakovinou trávicího ústrojí, infarktem či cukrovkou. Vlákna totiž ve střevě nabobtná a usnadňuje tím jeho vyprazdňování. Zároveň na sebe váže některé nežádoucí látky a zpomaluje vstřebávání cukrů a tuků z potravy. Dalším přínosem vlákniny je, že vytváří příznivou mikroflóru pro střevní bakterie s pozitivními zdravotními účinky. Pro hubnoucí je také dobrou zprávou, že jídla obsahující větší množství vlákniny nás zasytí na delší dobu.

Tip: Do jídelníčku můžete zařadit i potraviny obohacené vlákninou, např. Floru s Vlákniinou. Konzumací dvou plátků celozrnného chleba namazaného Florou s Vlákniinou, doplněného jedním jablkem, můžete pokrýt až polovinu doporučené denní dávky vlákniny!





Když láska prochází žaludkem

K oslavě svátku zamilovaných (a nejen k němu) patří láska, pohoda a mnohdy i dobré jídlo. Pokud chcete Vaší drahé polovičce připravit překvapení a místo klasické večeře v restauraci přichystat „zamilovaný“ pokrm doma, inspirujte se následujícími recepty. Obsahují afrodisiaka, která povzbuzují a umocňují sexuální touhy. Mezi nejznámější afrodisiaka patří krevety a ústřice, ze zeleniny a ovoce je to např. celer, zelená cibulka, česnek, chřest, fíky, granátové jablko, jahody. Z koření a ochucovadel se používá anýz, bazalka, skořice, chilli, med či čokoláda.

Krevety pečené s jablky

Potřebujeme: 60 g vyloupaných krevet, 1 jablko, 50 ml zakysané smetany, 20 g salátu rukola, 1/2 limetky, olivový olej Bertolli Extra Vergine, pažitku, koňak (brandy), sladkou sójovou omáčku, sůl, bílý pepř

Postup: Zakysanou smetanu vyšleháme s koňakem, sladkou sójovou omáčkou, jemně krájenou pažitkou a kapkou olivového oleje dohladka, ochutíme solí, bílým pepřem. Rozdělíme do sklenic na portské víno. Jablka oloupeme, nakrájíme na hrubší kostky a pokapeme limetkovou šťávou. Kostky jablek napícháme střídavě na ozdobnou špejli s krevetami a krátce zprudka opečeme na olivovém oleji. Špízky vložíme do sklenice s omáčkou a ozdobíme rucolou, na závěr lehce pokapeme limetkovou šťávou a olivovým olejem.

Hříšný salát

Potřebujeme: 80 g jahod, 80 g ananasu, 70 g melounu, 70 g tmavého hroznového vína, lžičce olivového oleje Bertolli Extra Vergine, citrónová šťáva, med, skořice, tabulka kvalitní čokolády, lístky máty a 4 jahody se stopkou na zdobení

Postup: Jahody nakrájíme na plátky, ananas a meloun na kousky, kuličky hroznového vína rozpůlíme a zbavíme jadérek. Na oleji rozpustíme med a citrónovou šťávu, přidáme nakrájené ovoce, skořici a krátce podusíme. Ještě teplou směs přelijeme rozehřátou čokoládou, zdobíme lístky máty a jahodou.

Přejeme Vám, aby Vaše ♥ bylo šťastné nejen při oslavách svátku svatého Valentýna!