

JAK SPRÁVNĚ ZAŘADIT ZDRAVÉ OLEJE



Jak správně zařadit zdravé oleje

Po 14 dnech, kdy jste neměli oleje povoleny, musíte nyní přidat do jídelníčku zdravé, za studena lisované oleje- Podmínkou je, že tyto oleje jsou kvalitní, za studena lisované a obsahují vysoké množství Omega 3 nenasycených mastných kyselin.

Přidejte 3 polévkové lžíce na den, ve vyváženém poměru Omega-3 a Omega-6 a Omega-9 nenasycených mastných kyselin. tyto oleje zajistí přísun Omega 3 z rostlinných zdrojů.

Doporučuji navíc i suplementaci oměga 3 živočišného původu, tedy z ryb, formou kapslí s rybím tukem. Kupte si v lékárně např. Maxicor a užívejte 1x kapsli denně (nejlépe ráno k snídani).

Používejte prioritně oleje za studena lisované s vysokým obsahem omega 3 nenasycených mastných kyselin!

Lněný olej

Dýňový olej

Konopný olej

Olej z vlašských ořechů

Oleje vhodné pro studenou kuchyni

Tyto oleje používejte pouze za studena.

Na 1 porci použijte 1 pol. Lžíci. Pokapte jimi hotové jídlo!

K přípravě studených pokrmů, používejte prioritně

- * lněný,
- * dýňový,
- * konopný,
- * z vlašských ořechů.

Dále můžete pro chuť zařadit i olivový olej, pupalkový, bodlákový, sezamový apod. Používejte je na saláty či na zeleninu a maso (lžíci pokapejte jídlo na talíři). Oleje nakupujte za studena lisované, v nejvyšší kvalitě! Najděte si kvalitní zdroj.



Tip

Kokosové mléko je v metabolic balance řazeno do tuků, můžete ho tedy použít např. na zjemnění krémových polévek, omáček nebo krémů místo běžné smetany.

(1 porce = cca 1 dcl)

Další alternativy:

Můžete používat rovněž směsky, oleje s vyváženým poměrem omega (3, 6, 9) -

- * olej BIO GRANOVITA (prodává Country-life)
- * olej Omega 3-6-9 power mix: (prodává prodejna Vom Fass, Bělehradská 92, Vinohrady, Praha 2)

POZOR!

Lněný olej a směsi, které tento olej obsahují, je nutné skladovat po otevření v tmavé láhvi, v lednici, a spotřebovat do 4 týdnů. Poté olej žlukne a ztrácí výživné látky!

Oleje vhodné pro tepelnou úpravu

Tyto oleje jsou vhodné na pečení a smažení. V žádném případě nepoužívejte vysoké množství, ale jenom potřete dno pánve slabou vrstvou oleje, aby tam vznikl jemný mastný film.

- * **Přepuštěné máslo Ghí,**
- * **kokosový olej,**
- * **rýžový olej,**
- * **může být i olivový olej.**

Tyto oleje snesou vysokou teplotu přepalování a mají stabilní chuť. Vše lze sehnat v obchodech se zdravou výživou nebo na internetu.



Doporučené zdroje

Stojí za to na olejích nešetřit. Veškeré oleje nakupujte u ověřeného dodavatele v nejvyšší kvalitě! naučte se je vychutnávat si je, jako výborné víno...

- * **Vom Fass, Bělehradská 92, Vinohrady, Praha 2**
- * **Prodejny Country-life**
- * **E- shop WWW.AGRO-L.CZ (dýňová semínka, dýňový olej, lněný olej české výroby)**
- * **Prodejny DM drogerie - jejich součástí je i koutek se zdravou výživou a je možné tam za poměrně slušnou cenu sehnat kvalitní oleje či jiné bio produkty!**

