JEZME SÃ•RY, ALE JSOU ZDRAVÃ‰???

PondÄ›lÃ-, 12 Å™Ã-jen 2026

SÃ½ry patÅ™Ã- mezi oblÃ-benÄ›jÅ¡Ã-
potraviny, ale ne kaÅ¾dÃ½ druh pomÅ¯Å¾e vaÅ¡Ã- postavÄ› a je vhodnÃ½ pro vaÅ¡e zdravÃ-. NÄ›kterÃ© varianty obsahujÃ- nadbytek tuku a soli, jinÃ© obsahujÃ- lÃ¡tky, kterÃ© s poctivÃ½m sÃ½rem nemajÃ- nic spoleÄ•nÃ©ho. MnohÃ© ve skuteÄ•nosti obsahujÃ- pÅ™edevÅ¡Ã-m smÄ›s rostlinnÃ½ch tukÅ¯, tavicÃ-ch solÃ- a nejrÅ¯znÄ›jÅ¡Ã-ch konzervantÅ¯. NapÅ™Ã-klad plÃ¡tkovÃ© sÃ½ry v plastovÃ½ch obalech vypadajÃ- nevinnÄ›. ProblÃ©m je, Å¾e mnohÃ© z nich nejsou skuteÄ•nÃ½m sÃ½rem, ale takzvanÃ½m â€žtavenÃ½m vÃ½robkem" nebo â€žsÃ½rovÃ½mi dÃ-lkyâ€œ.

MÃ-sto mlÃ©Ä•nÃ©ho tuku v nich
najdete palmovÃ½ nebo kokosovÃ½ olej, vysokÃ© mnoÅ¾stvÃ- soli (aÅ¾ dvojnÃ¡sobnÃ© mnoÅ¾stvÃ-) a tavicÃ- lÃ¡tky â€“ pÅ™edevÅ¡Ã-m fosforeÄ•nany, kterÃ© majÃ- v tÄ›le nepÅ™Ã-jemnÃ½ efekt: blokujÃ- vstÅ™ebÃ¡vÃ¡nÃ- vÃ¡pnÃ-ku.

A pochopitelnÄ›: tahle â€žsmÄ›sâ€œ
zatÄ›Å¾uje ledviny a zvyÅ¡uje krevnÃ- tlak.

NejnevhodnÄ›jÅ¡Ã- jsou pochopitelnÄ›
tuÄ•nÄ›jÅ¡Ã- tvrdÃ© sÃ½ry, dlouho zrajÃ-cÃ- a plÃ-sÅˆovÃ©. I tyto sÃ½ry si urÄ•itÄ› mÅ¯Å¾ete dopÅ™Ã¡t, ale jen v omezenÃ©m mnoÅ¾stvÃ-. Jde pÅ™edevÅ¡Ã-m o sÃ½ry hermelÃ-novÃ©ho typu, sÃ½ry s modrou plÃ-snÃ-, parmezÃ¡n, Ä•edar, brynzu a dalÅ¡Ã-.

Tak kterÃ© bez obav?

Tvaroh je jasnÃ½m vÃ-tÄ›zem.
Obsahuje minimÃ¡lnÃ- mnoÅ¾stvÃ- tuku, zato obrovskou dÃ¡vku bÃ-lkovin. SkvÄ›le se hodÃ-k snÃ-dani, svaÄ•inÄ›, veÄ•eÅ™i - jeho
vyuÅ¾itÃ- je nesmÃ-rnÄ› variabilnÃ-. Podporuje regeneraci svalÅ¯ a dlouhodobÄ› sytÃ-.

Ricotta a cottage sÃ½r jsou dalÅ¡Ã-
lehkÃ© varianty, kterÃ© nezatÄ›Å¾ujÃ- trÃ¡venÃ- a dodajÃ- tÄ›lu kvalitnÃ- Å¾iviny. MÅ¯Å¾ete je kombinovat se zeleninou, ovocem, oÅ™echy nebo Ä•erstvÃ½mi bylinkami.

PouÄ•enÃ-:

ÄŒtÄ›te (tÅ™eba s lupou) ta drobnÃ¡ pÃ-smenka na
zadnÃ- stranÄ›.

DozvÃ-te se, co to je vlastnÄ› za â€žzajÃ-mavou smÄ›sâ€œ.

VAÅ E KUDL@NKA