Proč jíst polévky?



Polévka jako součástí dietního jídelníčku

Chcete-li zhubnout či si svou váhu udržet, **polévky před hlavním jídlem nevynechávejte**. **Zpravidla mají málo kalorií, ale zasytí, a vy pak sníte menší porci hlavního jídla.** Můžete je jíst i samotné jako lehký oběd či večeři.

Pokud byste však rádi zařadili do svého jídelníčku polévky právě kvůli hubnutí, vyhněte se smetanovým pokrmům. **Volte zeleninové polévky, vývary atd.**

Polévky jsou také **důležitým zdrojem živin**. Obsahují antioxidanty, vitamíny a další výživné látky. Zároveň také konzumací polévky přijímáme tekutiny. Pomáhá nám to dodržovat pitný režim.

Další důvody, proč jíst polévky

Z dalších důvodů proč jíst polévky si ještě uveďme:

- **Úspora peněz:** Rozpočet většiny polévek je nízký, takže jejich pravidelným vařením ušetříte.
- **Velký výběr:** Existuje obrovské množství polévek. Udělejte si takovou, na kterou máte chuť. Díky jejich rozmanitosti se také můžete inspirovat tím, co zrovna máte doma. Rádi byste něco uvařili, ale nechce se vám do obchodu? Otevřete ledničku, a

pokud ji nemáte úplně prázdnu, jistě najdete vhodné ingredience, ze kterých se dá nějaká polévka uvařit.

- **Polévka na zahřátí:** Zatímco v létě se teplým polévkám spíše vyhýbáme, na podzim si je určitě vychutnáte o to více, že nás nejen zasytí, ale zároveň zahřejí, zvlášť pokud se zrovna vrátíme zvenku, kde panuje sychravé počasí.

Naše tipy na polévky

Možností je skutečně mnoho, **pojďte si vybrat v našich receptech** ZDE

A jaké jsou vaše oblíbené?