

Domácí limonády

8. 7. 2019



[Líbí se Vám článek?](#)

Domácí limonády

Mohlo by vás také zajímat: ↴

[Pitný režim](#)

V horkých letních měsících je pitný režim více než důležitý. Potíte se, potřebujete se ochladit, lepí se vám jazyk na patro a je vám slabo nebo mohou nastat stavy únavy až vyčerpání. Doplňte tekutiny tak, že se napijete vody z kohoutku nebo si přilepšíte například limonádou, nejlépe z domácích surovin.

Víte, že:

- První limonáda byla připravená roku 1630.
- Limonáda patří do skupiny nealkoholických nápojů.
- Velkými výrobci průmyslově vyráběných limonád jsou např. Cola-Cola, Pepsi, 7Up.
- U nás je to např. Kofola, Vinea nebo klasická malinovka.
- Limonáda dodává tělu nejen tekutiny, ale i energii.
- Limonáda se na Moravě nazývá sodovka neboli sífón.
- Nejvíce limonády vypijí v Německu a nejméně v Litvě. My jsme někde uprostřed.



Co by měla limonáda obsahovat:

- Pitnou vodu nebo sodovku – nejlépe v poměru 1:4 až 1:7 (ale je to na vás)
- Chuť a aroma závisí výlučně na vás a na použitém sirupu nebo ovocné šťávě (může být např. domácí – bezinková, rakytníková nebo z černého bezu)
- Jako sladidlo se nejvíce používá sirup (cukrový, třtinový nebo agávový), med nebo umělé sladidlo



Co dalšího může limonáda obsahovat:

- **Ovoce** – rozmačkané jahody, maliny, borůvky, citrusy, broskve
- **Zeleninu** – okurky, mrkev, cuketovou šťávu, pokrájený meloun
- **Byliny** – mátu, citrónovou mátu, bazalku, tymián, meduňku, levanduli
- **Překapávanou kávu, zelený čaj** – vychlazený
- **Kostky ledu**



Kolik vypít tekutin za den:



- Tekutiny jsou **potřebné** k proplachování ledvin, prevenci infekcí močových cest.
- Když ledviny přestanou fungovat na 100 %, je nutná obezřetnost v příjmu a složení tekutin. S omezenou funkcí ledvin může dojít i ke sníženému vylučování tekutin, pak je nutné příjem tekutin za den omezit a přijímat jen tolik, kolik vyloučíte a doporučí lékař.

- Příjem tekutin při ledvinné nedostatečnosti ve stadiu CKD 2-4 je 30-35 ml / kg ideální TH za den.

Recepty

Okurková limonáda

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut

Náročnost: velmi lehké



Suroviny:

1 salátová okurka
1 litr perlivé vody, sodovky
Kostky ledu
Šťáva ze dvou citrónů
2 lžíce třtinového cukru

Postup:

Okurku zbavte slupky a nastrouhejte.
Do mixéru přidejte dvě lžíce cukru, citrónovou šťávu a sodovku - rozmixujte např. tyčovým mixérem.
Vzniklou směs přecedte přes sítko a dejte do lednice vychladit.
Servírujte do sklenic ozdobených plátkem okurky.

Složení 1 porce:

24 kcal, 115 kJ, 0 g bílkovin, 0 g tuků, 6,43 g sacharidů, 18 mg Na, 88,2 mg K, 26,8 mg P

Melounová limonáda

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut

Náročnost: velmi lehké



Suroviny:

½ ks melounu

2 pomeranče

Máta

Kostky ledu

Med dle vaší chutě

Postup:

Meloun nakrájejte na kostky a vypeckujte ho.

Z pomeranče vmačkejte šťávu do mixeru a přidejte mátu, meloun, med dle chuti a rozmixujte.

Hotovou směs přelijte do skleněného džbánu a přidejte sodovku, led.

Servírujte do sklenic s brčkem.

Složení 1 porce:

53 kcal, 224,4 kJ, 1 g bílkovin, 0 g tuků, 12,3 g sacharidů 13,8 mg Na, 168,4 mg K, 30 mg P

Domácí kávová limonáda

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut

Náročnost: velmi lehké

**Suroviny:**

2 lžičky třtinového cukru

1 šálek silné kávy (espresso nebo překapávaná káva)

Šťáva ze 2 pomerančů

Sodovka

Led

Máta

Postup:

Připravte silnou kávu, přisypete cukr a společně nechte pár minut povařit.

Do vychladlé kávy nasypete led + šťávu a promíchejte.

Hotovou směs rozlijete do sklenic a dolijte sodovkou, ozdobte plátkem pomeranče a kouskem máty.

Složení 1 porce:

48 kcal, 200 kJ, 1 g bílkovin, 0 g tuků, 11 g sacharidů, 15 mg Na, 179 mg K, 34 mg P

Byl tento článek užitečný?



- Ano
- Ne

Zdroj: <https://www.nizkobilkovinnadieta.cz/novinky/domaci-limonady.html>