

# DEŇ JABLKA

## 21.október

**Vychutnajte si jablká na rôzne spôsoby! Tu je pár TIPOV:**

- **ZDRAVÝ DEZERT:** Jablká nakrájané na kocky zmiešajte s orechmi a medom a pochutnajte si na zdravej zmesi.
- **OVOCNÝ ŠALÁT:** Nakrájajte jablká na kocky a zmiešajte s iným ovocím, ako sú hrozno, banány a citrusy.
- **ARAŠIDOVÁ MINÚTKA:** Pokrájajte jablká na plátky a potrite ich arašidovým maslom. Takáto minútka je výborným zdrojom bielkovín a energie.
- **JABLKOVÉ PYRÉ:** Jablká uvarte do zmäknutia a rozmixujeme. Jablkové pyrė je skvelé s ovsenými vločkami, palacinkami alebo aj ako príloha k mäsu.
- **PEČENÉ JABLKÁ:** Jablká vydlabte a naplňte ich cukrom, škoricou, hrozičkami a mletými orechmi. Upečte do zmäknutia.
- **JABLKOVÝ KOMPÓT:** Jablká nakrájajte na kocky a uvarte ich
- **JABLKOVÝ KOLÁČ:** Jablká môžete nastrúhať, osladiť cukrom a škoricou a pridať ako plnku či priamo do cesta na prípravu rôznych druhov koláčov. s cukrom, vodou a trochou škorice.



# Vedeli ste,

## O JABLKÁCH že..

- sú bohatým zdrojom **vitamínu C**, ktorý posilňuje imunitný systém, pomáha pri hojení rán a je **antioxidantom**
- obsahujú vitamín **A**, **vitamín K**, **vitamíny skupiny B**
- sú výborným zdrojom vlákniny, ktorá podporuje zdravú tráviacu činnosť, **reguluje hladinu cukru v krvi a znižuje riziko ochorení čriev.**
- Vláknina v jablkách pomáha **znižiť hladinu cholesterolu a krvného tlaku.**
- pravidelná konzumácia jablák môže pomôcť v boji proti niektorým typom rakoviny, **vrátane rakoviny hrubého čreva, pľúc a prsníka.**
- Vitamín C v jablkách **pomáha pri tvorbe kolagénu, ktorý udržuje pokožku pružnú a mladistvú.**
- Štúdie ukázali, že deti, ktoré konzumujú jablká, majú **nižšie riziko vzniku astmy.**
- obsahujú minerály ako vápnik a draslík, ktoré **prispievajú k zdravým kostiam.**
- Antioxidanty v jablkách môžu pomôcť chrániť mozog pred oxidatívnym stresom a **zlepšiť kognitívne funkcie.**

