



OLEJE

**KTERÉ SI
VYBRAT?**

Alena Brugioni

Ahoj, milí přátelé!

Připravila jsem pro vás praktický **tahák na oleje**, kde jsou seřazeny podle výživové hodnoty, vhodnosti k tepelnému zpracování, s uvedením výhod a nevýhod, a také způsobu použití v kuchyni i v kosmetice.

Takový tahák je skvělé si **vytisknout a mít vždy po ruce** – ať už při nákupu oleje nebo při jeho použití doma.

A připomínám: **neexistují absolutně „škodlivé“ nebo „zdravé“ oleje**. Všechno, co nám dává příroda (kromě jedovatých rostlin 😊), má pro tělo svou hodnotu v rozumné míře. U olejů je důležité, jak byly zpracovány, než se dostaly na pulty obchodů – a také množství, kolik je zkonzumujeme za den.

✨ **U mě doma nikdy nechybí tři oblíbení:**

- máslo
- přepuštěné máslo (ghí)
- olivový olej

A oleje jako lněný, avokádový nebo ořechový zařazuji podle potřeby, sezóny nebo pro chuťovou pestrost.

Ing. Alena Brugioni



9. A 10.MÍSTO

ŘEPKOVÝ A SLUNEČNICOVÝ OLEJ (rafinovaný)



✓ KLADY:

Vitamin E (bohužel se při zpracování téměř ztrácí), omega-6 (ale pozor, vysoký obsah omega-6 při nevyvážené stravě může přispívat k zánětům v těle)

⚠ ZÁPORY:

Vysoce zpracovaný, prozánětlivý účinek (kvůli nerovnováze omega mastných kyselin - hodně omega-6 a absence omega-3)



KOUŘOVÝ BOD:

220–230°C



DOPORUČENÁ DÁVKA:

Max. 1× měsíčně



MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

Smažení, fritování (většina restaurací používá právě tyto oleje)



KOSMETIKA:

Nedoporučuje se – může ucpávat póry



8. MÁSLO

✓ KLADY:

Vitaminy A, D, K2; mastné kyseliny (máselná, olejová, linolová, laurová, stearová)

⚠ ZÁPORY:

Nasycené tuky – při nadměrném příjmu přispívají ke zvýšení cholesterolu, ale ve vyváženém množství s prospěšnými mastnými kyselinami nejsou škodlivé

🔥 KOUŘOVÝ BOD:

150°C

🍴 DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA:

10–20 g

🔍 MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

Pečení, do kaší, na pečivo (volit máslo s obsahem tuku minimálně 82 %)

🧴 KOSMETIKA:

Zjemňuje pokožku (zejména nehtovou kůžičku), na obličej raději ne (může být komedogenní – ucpávat póry)



7. ŘEPKOVÝ NERAFINOVANÝ OLEJ

✓ KLADY:

- Bohatý na omega-3 a vitamín E
- Podporuje zdraví srdce
- Přirozená chuť a vůně

⚠ ZÁPORY:

- Nízký kouřový bod (nestabilní při zahřívání)
- Citlivý na světlo a teplo
- Nevhodný na smažení

🔥🌡 KOUŘOVÝ BOD:

130–160 °C

🍴 DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA:

1–2 lžíce (15–30 ml)

🔍🥗 MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

Ideální za studena – do salátů, pomazánek

👤💧🧴 KOSMETIKA:

Vyživuje pokožku a vlasy, vhodný na masáže



6. LNĚNÝ OLEJ

✓ KLADY:

Omega-3, vitamin E, antioxidanty

⚠ ZÁPORY:

Nestabilní, rychle oxiduje a zpravidla má krátkou trvanlivost

🔥 KOUŘOVÝ BOD:

~107°C

🍴 DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA:

1 čajová – 1 polévková lžíce

🔍 MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

Pouze do studených pokrmů

🧴 KOSMETIKA:

Pokožka (výživa, zklidnění – hydratuje a redukuje zarudnutí), vlasy (masky), nehty



5. KOKOSOVÝ OLEJ

✓ KLADY:

Kyselina laurová (antibakteriální účinek), kyselina kaprylová a kaprinová (podporují střevní mikroflóru)

⚠ ZÁPORY:

Vysoký obsah nasycených tuků (nepřekračovat denní dávku)

🔥 KOUŘOVÝ BOD:

~177–200°C

🍴 DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA:

1 polévková lžíce

🔍 MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

Pečení, lehké smažení (spíše na dušení s malým množstvím tuku)

🧴 KOSMETIKA:

Univerzální — hydratace, ochrana, masky, balzámy. Ráno lze použít na vyplachování úst po probuzení (oil pulling)



4. GHÍ (PŘEPUŠTĚNÉ MÁSLO)

✓ KLADY:

Vitaminy A, D, K2, butyrát (podpora trávení)

⚠ ZÁPORY:

Střední obsah nasycených tuků
(nepřekračovat denní dávku)

🔥 KOUŘOVÝ BOD:

~250°C

🍴 DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA:

Do 1–1,5 polévkové lžíce

🔍 MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

Ideální na smažení kvůli vysokému kouřovému bodu

👩‍🍳 KOSMETIKA:

Hojení prasklin, hydratace pokožky



3. RÝŽOVÝ OLEJ

✓ KLADY:

- Bohatý na antioxidanty (oryzanol)
- Snižuje cholesterol
- Jemná chuť
- Vysoká tepelná stabilita

⚠ ZÁPORY:

Dražší než běžné oleje

🔥🥄 KOUŘOVÝ BOD:

Až 250 °C

🍴 DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA:

1-2 lžíce (15-30 ml)

🔍🥗 MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

Do teplé i studené kuchyně

👤💧🧴 KOSMETIKA:

Hydratuje pleť, vlasy, nehty



2. AVOKÁDOVÝ OLEJ

✓ KLADY:

Vitaminy E, K, antioxidanty, mononenasycené tuky

⚠ ZÁPORY:

Vyšší cena

🔥 KOUŘOVÝ BOD:

~250°C

🍴 DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA:

Do 1-2 polévkových lžic

🔍 MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

Univerzální — od salátů až po smažení

👩‍🍳 KOSMETIKA:

Elasticita pokožky, výživa vlasů, proti suchosti pokožky



1. OLIVOVÝ OLEJ

✓ KLADY:

Antioxidanty, vitaminy A, E, K, mononenasycené tuky

⚠ ZÁPORY:

Nesnáší přehřátí

🔥 KOUŘOVÝ BOD:

~160°C

🍴 DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA:

Do 2 polévkových lžic

🔍 MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ:

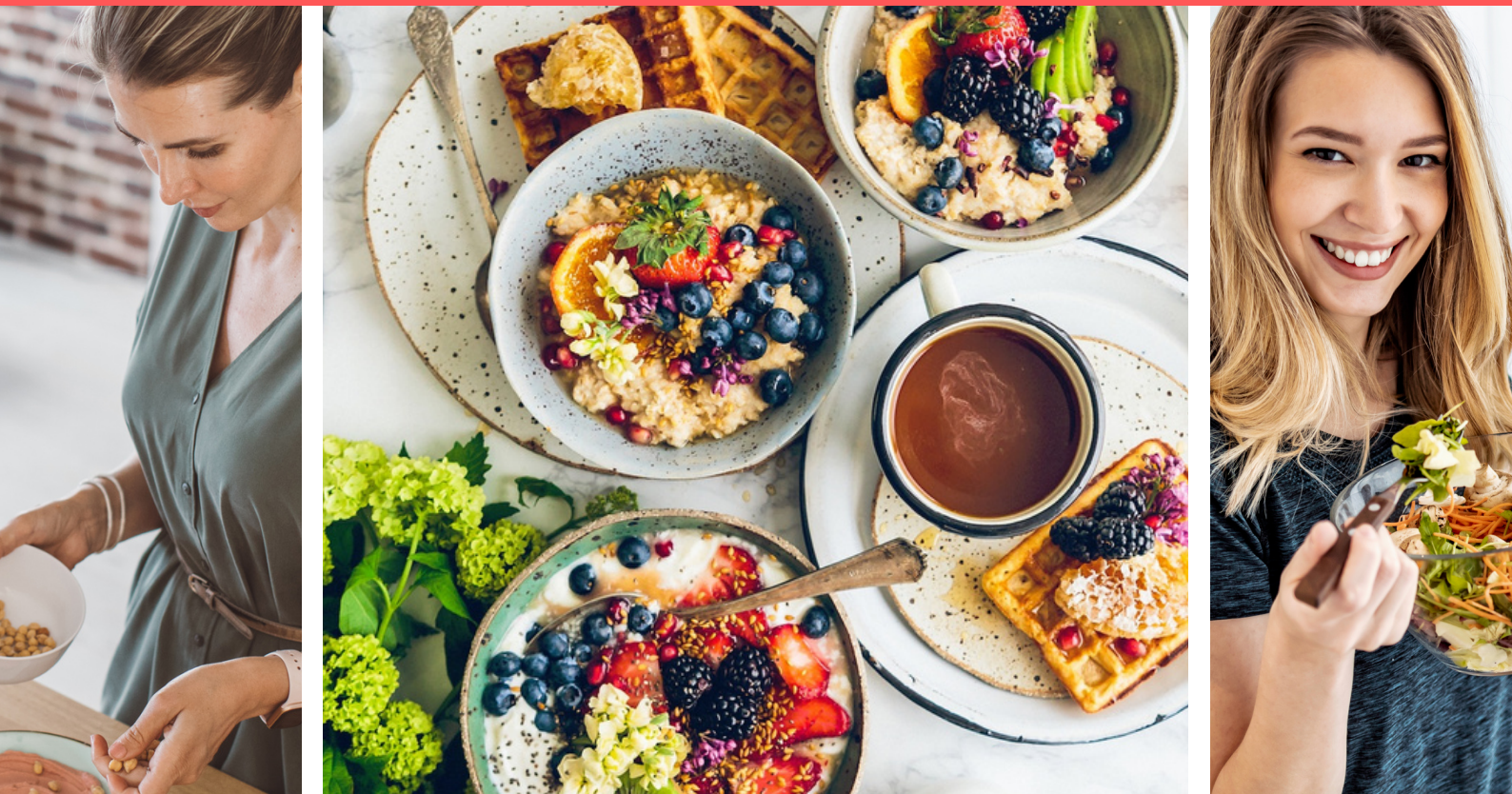
Saláty, krátké pečení, dušení

👩‍🍳 KOSMETIKA:

Hydratace, boj proti vráskám, ochrana pokožky



ALENA BRUGIONI



SMĚREM KE ZDRAVÍ



- Pokud nevíte, kde začít se správnou a zdravou výživou
- Pokud jste unaveni z řešení chronických onemocnění a nepohodlí
- Pokud neustále hledáte „záračnou pilulku“ pro zvýšení energie

Je nejvyšší čas začít měnit svůj životní styl a stravování a já vám s tím mohu pomoci!

Moje první konzultace je pro vás zcela ZDARMA!
Už po této konzultaci budete přesně vědět, jakou cestou se vydat, abyste začali žít život svých snů.

REZERVACE JE TU

