

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 9. díl

Vánoční kalorické „bomby“ v „dietnějším kabátku“



Prosinec - jak já ten měsíc mám tak ráda! A víte proč? Protože Vánoce nikdy neberu jako stres. Na co také? Vždyť to má být přeci jedno z nejhezčích období v roce a to nejen pro děti. **Stojím si za tím, že krásné Vánoce nedělá ani perfektně uklizený byt, drahé dárky, padesát druhů cukroví, množství jídla, alkoholu a přejídání se. A mimochodem, když už jsme (opět ☺) u toho jídla, ráda Vám nabídnu několik tipů na to, jak „ošidit“ vánoční kalorické bomby klasických jídel a nápojů tak, abyste si snížili příjem energie, cukrů a tuků, kterých bývá v tomto období nadbytek.** Rozhodně stojí minimálně za vyzkoušení, protože tyhle malé změny vesměs většina lidí ani v chuti nezaznamená. ;-)

Vánoční cukroví

Až si vezmete k ruce recepty na vánoční cukroví, **zkuste při přípravě každého druhu snížit množství cukru až o 1/3. Pokud používáte na dozdobení již hotového cukroví polevy, jednotlivé kousky cukroví nepolévejte po celé ploše, ale jen pokapejte či postříkejte. Některé druhy není ani potřeba zbytečně obalovat celé v cukru, kousky stačí jen pocukrovat slabou vrstvou. Můžete také vyzkoušet klasickou mouku nahradit špaldovou, která má lepší skladbu živin, než bílá pšeničná. Ovšem nejlepší jsou takové druhy cukroví, kde se již nevyskytuje žádný přidaný cukr, máslo, vejce a další energetické ingredience. Mým top tipem je recept na velmi jednoduché, rychlé a zdravé vánoční cukroví – datlové kuličky. V mixéru nasekejte 400g sušených datlí a 200g ořechů, smíchejte a vypracujte „těsto“, ze kterého tvoříte kuličky, jež následně obalte ve strouhaném kokosu či jiných ořechách. Za chvíli tak vykouzlíte bezlepkové, bezlaktózové vánoční cukroví z ovoce a ořechů. I přes všechny tyto rady Vám dám ještě jednu. Ani takto upravené cukroví nekonzumujte po kilech. Nejlepší je si dojít pro malý dezertní talířek, nandat si pouze pár kousků a jíst velmi pomalu, vychutnávat si chuť a sníst jen to, co si naložíte na talířek, dále již cukroví neuzobávejte, raději sáhněte po ovoci.**

Slavnostní chod – smažený kapr a bramborový salát

Pokud jste zarytým vyznavačem vánočních zvyků a nechcete si na štědrovečerní tabuli servírovat nějakého „dietního“ kapra se salátem, klidně si smaženého kapra s bramborovým salátem dopřejte (nemáte-li zdravotní omezení, pro která není konzumace tohoto pokrmu vhodná), avšak pouze v množství 2 polévkových lžic salátu a 1 kousku obaleného kapra. A samozřejmě jen v tento jeden slavnostní den. Pokud jíte tento pokrm i další sváteční dny, **zkuste tuhle klasiku trochu „obejít“**. **Pokud kapra obalíte v trojobalu, ale upečete v troubě na pečícím papíře místo smažení a k tomu si dáte bramborový salát, kde majonézu nahradíte zakysanou smetanou nebo jogurtem a přidáte více zeleniny (mrkev, hrášek...), docílíte tak jednoduchými změnami až polovičního příjmu tuku a energetické hodnoty!**

Nápoje a pochutiny

Dárky jsou již rozbaleny a vy již s pohodou odpočíváte u televize a s vaječným likérem či panáčkem něčeho ostřejšího v ruce, k tomu uzobáváte jednohubky, slané tyčinky a cukroví. Tento večer určitě nebude o nic horší, když sladký vaječný likér zaměníte za sklenku dobrého bílého vína, které budete prokládat vodou a uzobávat budete již jen olivy či kousky zeleniny namáčené do jogurtovo-bylinkového dipu. Zakončíte-li navíc každý večer vánočního období svižnou procházkou prozářenými ulicemi od světelných dekorací s vašimi blízkými, můžete si být jistí, že jednak nějaké kalorie spálíte a jednak další v daný okamžik procházky už nepřijmete. ☺

Krásný vánoční čas bez stresu a přejídání se přeje Martina Korejčková

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113