Odlehčete Vánoce!

5 tipů, abyste se cítili v pohodě

Přestože výzkumy ukazují, že většina lidí přibere o Vánocích v průměru 3kg, letos to může být jinak. Jak toho docílit? Máte v podstatě dvě možnosti – buď se necháte inspirovat tradičními Vánocemi našich předků, nebo zvolíte „odlehčené" varianty pokrmů. V každém případě platí zásada střídmosti, protože Vánoce nejsou o jídle a shonu, ale o klidu a pohodě.

Rada č. 1: nákup

Před vánočním nákupem si udělejte seznam toho, co budete potřebovat a bez čeho se nikdy u vás sváteční tabule neobejde. Nákup tak bude snazší i rychlejší. Myslete také na to, že vše, co nakoupíte, musíte během několik svátečních dní i sníst.

*Pokud při vánočním nákupu objevíte potravinu s logem **Vím, co jím**, určitě po ní sáhněte. Právě takové logo vám zaručí, že kupujete kvalitní výrobek, který neobsahuje přemíru některých rizikových živin. Podle loga se orientujte například při nákupu margarínů, majonéz, sýrů nebo olejů.*

Rada č. 2: cukroví

Vánoční cukroví může být chutné a zároveň i zdravější. Docílíte toho přidáním celozrnné mouky, ubráním několika gramů cukru. Pečte z ořechů, pracujte se sušeným ovocem. A nepředhánějte se s kamarádkou! Pečte rodinné „favority" a nabídku zpestřete jednou či dvěma novinkami.

Rada č. 3: ovoce

Sladké cukroví můžete nahradit ovocem. Ba dokonce ovoce by nemělo na svátečním stole chybět. Tradiční jsou jablka nebo pomeranče. Nebojte se však vyzkoušet čerstvý ananas nebo kokos. Z ovoce můžete dělat čokoládové fondue, což bude nejen chutné, ale i zábavné.

Rada č. 4: mazání

Nadmíru tuků přijímáme především v krémech, kterými spojujeme cukrátka. Proto dávejte přednost těm druhům, které spojíte marmeládou, ořechovou hmotou nebo je nemažete vůbec. Pokud chcete cukroví ještě o něco zdravější, nahraďte část másla kvalitním rostlinným tukem.

Rada č. 5 kapr se salátem

Zkuste tradiční české štědrovečerní menu odlehčit. Kapr totiž nemusí být vždy smažený, výborný je i pečený. A kdo se nerad potýká s kostmi, může vyzkoušet třeba filet z lososa. Salát pak můžete ochutit namísto klasické majonézy její light formou nebo i zakysanou smetanou. A nezapomeňte na zeleninu, salát by se jí měl jen hemžit!

*Tipy na zdravější vánoční svátky pro vás připravila dietoložka **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.**, odborná poradkyně iniciativy **Vím, co jím a piju**.*