magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 8. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Grilování nemusí být nepřítelem redukční diety

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Grilovani-nemusi-byt-nepritelem-redukcni-diety__s10010x10543.html

Rádi grilujete, ale zároveň se snažíte zhubnout pár kilogramů? Při dobře sestaveném „grilovacím menu“ se nemusíte bát, že se vaše snaha přijde vniveč.

Letní počasí přímo vybízí k posezení s přáteli, které se neobejde bez dobrého jídla a pití - grilování k létu prostě patří. Pokud se snažíme snížit svoji váhu, měli bychom zkusit dodržet pár pravidel, která nám pomohou, aby se náš energetický příjem nevyšplhal příliš vysoko.

Výběr masa

Pro začátek vyberte na gril raději maso, které bude libovější, méně prorostlé tukem, grilovat můžete i rybu (lososa či pstruha) nebo sýr (mozzarellu nebo halloumi sýr). **Marinujete-li maso před grilováním, zkuste kombinaci šťávy z citronu či limety (nebo octa), kvalitního rostlinného oleje a čerstvých bylinek - např. šalvěje, tymiánu, rozmarýnu, saturejky, bazalky, apod.** (pokud nemáte po ruce bylinky čerstvé, tak použijte alespoň sušené). Oleje není třeba dávat velké množství, maso by v něm rozhodně nemělo nijak “plavat” - stačí směsí složek maso potřít a nechat jej takto nějakou dobu ve vhodné nádobě odležet.

Nezapomeňte na zeleninu

Ve vyváženém pokrmu by nikdy neměla chybět zelenina, která by měla tvořit zhruba třetinu porce. A ani při grilováním bychom na to neměli zapomínat. **Cuketa, lilek, cibule, paprika, dýně, ale také rajčata či kukuřičný klas – všechny tyto druhy se na gril perfektně hodí.** Máte-li rádi i houby, nezapomeňte na žampiony. Zeleninu můžete grilovat samostatně nebo připravit zeleninovo-masové špízy, které pak na grilu tepelně upravíte. Špíz může vyhovovat tomu, kdo by si sám zeleninu na talíř nedal, ale když už

na té špejli ta zelenina je, tak ji ochutná a sní.
Nemusíte se ale omezovat jen na zeleninu tepelně upravenou - máte-li raději zeleninu čerstvou, připravte míchaný salát dochucený kapkou kvalitního olivového oleje a balzamikového octa nebo šťávy z citronu. **Skvěle jde dohromady rukola, polníček, římský salát, cherry rajčátka a okurka, žlutá či červená paprika** - ale můžete vyzkoušet i jiné variace. Pokud nemáte rádi míchané saláty, nakrájejte vždy jeden druh zeleniny (na kolečka či kostičky) a dejte ho do samostatné misky - každý si pak může nabrat, co mu chutná.
Když už je jídlo hotové, nemějte velké oči a na talíř si naložte - nebo nechte naložit - jen takovou porci, jakou jste schopni sníst a po které se nebudete cítit přeplněni. Pokud váháte, dejte si raději nejprve menší porci, a až po jejím dojedení zvažte, jestli už cítíte sytost nebo si ještě přidáte. S jídlem nespěchejte, jezte pomalu a nehltejte. Když vás přepadne chuť na sladké, můžete dát na gril i ovoce - hrušky, jablka, broskve, ananas, banán. Chuť můžete doladit třeba skořicí nebo malým množstvím medu.

Salsa nebo dip - chutnají skvěle a jsou lepší než majonéza

Majonéza obsahuje sice nenasycené mastné kyseliny, ale také hodně tuku.

Můžete ji nahradit salsou z rajčat nebo dipem ze zakysané smetany či bílého jogurtu. Nasekejte bylinky (mátu, tymián nebo rozmarýn či bazalku), přidejte trochu soli, pepře, přidat můžete třeba i prolisovaný česnek nebo nadrobno nakrájenou cibulku. Kdo má raději spíše kečup či rajčatové omáčky, tomu by mohla vyhovovat salsa z čerstvých rajčat (zbavených jadérek) nebo z rajčat konzervovaných. K rajčatům přidejte malé možství oleje, trochu šťávy z limety nebo citronu (či octa) s najemno nakrájenou cibulkou, trochu soli, pepře, malinký kousek chilli papričky (pro ty, kdo mají rádi pikantní chuť) a případně i česnek. **Z bylinek se do salsy výborně hodí koriandr nebo petrželka.**

Zkuste to bez limonád

Při grilování neopomeňte také pitný režim. **Zkuste se vyhnout ochuceným limonádám a džusům, které obsahují velký podíl jednoduchých sacharidů a tedy i energie.** Připravte si raději neslazený domácí černý nebo zelený ledový čaj, který dochutíte limetkou či citronem nebo vodu s plátky citronu, limety či bylinkami. Předem můžete vložit do džbánu se studenou vodou najemno nakrájené plátky pomeranče, limetky nebo citronu, případně natrhané lístky máty či meduňky. Postupně se chuť příjemně rozvine, před podáváním pak do nápoje přidejte led. Osvěžíte se tak i bez nadbytečných kalorií.

Alkohol jen s mírou

Měli bychom “s mírou” myslet i na případnou konzumaci alkoholu. Raději se vyhněte sladkým míchaný koktejlům - které obsahují hodně kalorií - dejte si třetinku piva nebo sklenku polosuchého nebo suchého vína. Než si nalijete další drink, vypijte sklenici vody - oddálíte tak další příjem kalorií a navíc doplníte i potřebné tekutiny. Pokud už si koktejl chcete dát, zkuste zmenšit dávku surovin, které pro přípravu používáte - můžete nápoj připravit i do menší sklenice.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz