magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 8. 2017 | Marcela Avramopulu

Průměrná večeře by měla mít 2300kJ. Jak snadno se dá překročit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prumerna-vecere-by-mela-mit-2300kJ.-Jak-snadno-se-da-prekrocit__s10010x10558.html

Ačkoli je léto a máte hodně pohybu - stejně přibíráte? Možná k tomu přispívá i večerní posezení s přáteli venku pod širým nebem. Grilovací menu může mít hodně energie. Člověk se uvolní, má dobrou náladu a ani mu nedojde, kolik toho během jednoho večera vlastně sní. Grilovat se dá i bez následků. Jen se nad tím musí trochu přemýšlet.

Kolik energie, abychom netloustli?

Abychom nepřibírali, příjem energie musí být v rovnováze s výdejem. Každý

máme jinou potřebu energie, závisí to na spoustě faktorech – na pohlaví, na tělesné konstituci, věku, zdraví i fyzické aktivitě. **Uvádí se ale tzv. referenční hodnoty doporučeného denního příjmu a „průměrná žena“ má za den sníst 8.400 kJ, „průměrný muž“ 10.000 kJ.** Přičemž večeře by měla tvořit kolem 25% tohoto příjmu, tj. u ženy 2.100 kJ a u muže 2.500 kJ. Jak snadno se přes tyto hodnoty při grilování dostaneme.

Grilovací menu bývají často hodně kalorické

- … s krkovicí, klobáskami, chlebem a pivem

7.083 kJ, což se rovná 84% referenčního denního příjmu ženy a 70% muže. Jak se docílí tak velkého množství energie? Poměrně snadno. Krkovice i grilovací klobásky jsou totiž hodně tučné, k tomu dva krajíce chleba, dvě dvanáctky. A je to.

150 g vepřová krkovice bez kosti 1675 kJ
4 malé (100g) grilovací klobásky 1304 kJ
2 krajíce (200g) chleba Šumava 2040 kJ
2 lžíce plnotučné hořčice 84 kJ
2 piva 12° 1980 kJ

- … s hamburgerem a pivem

5.525 kJ, tj. 65% referenčního denního příjmu ženy a 55 % muže. Maso na burger je sice hovězí, ale správný burger obsahuje kolem 20% tuku a aby ho bylo dost, dělává se 200 gramová porce. K poměrně vysokému množství energie přispívá i větší houska, majonéza, a třeba i dvě destíky.

200 g maso na burger – 100% hovězí 1775 kJ
120 g hamburgerová houska 1520 kJ
1,5 lžíce (15g) majonéza 420 kJ
1 lžíce kečup 46 kJ
1 lžíce hořčice 44 kJ
10 g plátek čedaru 170 kJ
2 piva 10° 1550 kJ

- … s kuřecími prsíčky, rozpečenou bagetou a dvojou vína

5.720 kJ, tj. 68% referenčního denního příjmu ženy a 57% muže. I z kuřecích prsou se dá vykouzlit slušná dávka energie. Stačí zvolit nevinně vyhlížející česnekovou bagetou určenou k rozpečení a tučnější omáčku.

200 g kuřecí prsa 922 kJ
2 lžíce tatarské omáčky 335 kJ
300 g česneková bageta k rozpečení 3903 kJ
2 dcl bílého suchého vína 560 kJ

- … s grilovaným hermelínem, kuřecími prsíčky, chlebem a dvojou vína

4.824 kJ, tj. 57% referenčního denního příjmu ženy a 48% muže. Grilovaný hermelín je krásně tekutý a sníte ho, jak nic. Často ho lidi mají jako takový grilovací předkrm. A po něm následuje ještě masíčko. Jenže zrovna jeden

120 gramový hermelín má víc energie, než 200 gramů kuřecích prsou.
120 g hermelín 1597 kJ
1 krajíc (100 g) chleba Šumava 1020 kJ
100 g kuřecí prsa 460 kJ
1 krajíc (100 g) chleba Šumava 1020 kJ
lžíce tatarské omáčky 167 kJ
2 dcl bílého suchého vína 560 kJ

- … s kuřecími stehny, kukuřičným klasem, chlebem a cidrem

5.494 kJ, tj. 65% referenčního denního příjmu ženy a 55% muže. Zase zdánlivě lehce vypadající menu. Jenže stehna jsou s kůží, která je tučná. A kukuřice aby byla dobrá, je zase potřená máslem. A jako tečka stačí Cider.

300 g kuřecí stehna s kůží 2349 kJ
250 g kukuřičný klas s máslem 1325 kJ

1 krajíc (100 g) chleba Šumava 1020 kJ
4 dcl Cider 800 kJ

Jak je vidět, grilováním se dá lehce projíst k pár kilům na víc. Pokud to takhle děláte často a nekompenzujete pohybem. Grilovat jde přitom i tak, abyste nepřibrali. Stačí ubrat na množství tučného masa i příloh, místo toho přidat zeleninu a tatarku nebo majolku nahradit jogurtovým dipem. Pak si můžete s klidem dopřát i skleničku piva, nebo vína. Pro názornost ještě jedno odlehčené menu.

Odlehčené menu se může obejít i bez následků

- … s kuřecími prsíčky, chlebem, zeleninou a dvojkou vína

2570 kJ, tj. 30% referenčního denního příjmu ženy a 26% muže.

150 g kuřecí prsa 690 kJ
1 krajíc (100 g) chleba Šumava 1020 kJ
2 lžíce dipu ze smetanového jogurtu 100 kJ
200 g lilky, cuketa, rajčata 200 kJ
2 dcl bílého suchého vína 560 kJ

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