magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 7. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Lehké letní jídelníčky dodají energii a osvěží

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lehke-letni-jidelnicky-dodaji-energii-a-osvezi__s10010x10479.html

Letní počasí nás podvědomě nutí i ke změně stravování - chuť k jídlu je nižší, spíše se vyhýbáme vydatným pokrmům, které se déle tráví. Jak vypadají pokrmy vhodné pro letní jídelníček?

V horkých dnech asi jen málokdo dostane chuť na svíčkovou omáčku s hovězím masem a knedlíkem, na gulášovou polévku či smažený řízek s bramborovým

salátem. Tak nějak podvědomě tušíme, že po konzumaci takového pokrmu se dostaví únava a nebudeme mít energii a nejspíše ani chuť něco dělat. Nechcete-li se po jídle nuceně odebrat k odpočinku, je vhodné vybrat si pokrm méně náročný na trávení, nejlépe s podílem různých druhů zeleniny či ovoce, které nyní zrají, mají lahodnou chuť a často díky vysokému podílu vody také osvěží.

Teplá nebo studená varianta? Každý může zvolit dle své chuti…

Ze studených pokrmů jsou pro letní dny skvělé míchané zeleninové saláty, obložené sendviče nebo wrapy doplněné zeleninou. Listové saláty - jako třeba polníček, baby špenát, rukolu, ledový salát, římský salát, apod. - je vhodné doplnit dalšími druhy zeleniny - např. mrkví, rajčaty, paprikou, okurkou, řapíkatý celerem, ředkvičkami, čekankovými puky, ale i řadou dalších. Také si listové salátky dobře rozumí s ovocem - např. červený či žlutý meloun, grep, pomelo či granátové jablko mohou dodat zase trochu jinou chuť.

K zelenině bychom měli přidat nějaký zdroj bílkovin - luštěniny (čočku, cizrnu nebo fazolky, tofu, apod.), libové pečené či grilované maso, rybu, vařené

vejce, sýr (tvrdý či čerstvý), jogurt nebo zakysanou smetanu. **Přílohou může být menší porce celozrnného kuskusu nebo quinoy**, jáhel nebo kváskový či žitný chléb. Ten můžete třeba i opéci nasucho.

Velmi rychlý salát připravíte např. z tuňáka ve vlastní šťávě nebo ze sýru feta se zeleninou. Chutný a nutričně vyvážený salát lze připravit i z krátce vařené drobnozrnné hnědé čočky, která se pak servíruje za studena spolu s pečenou či restovanou zeleninou a kozím sýrem, dochucená trochou oleje a šťávy z citronu.

Kdo nemá rád salát jako hlavní jídlo, může si připravit obložený sendvič nebo wrap s tortillou s vyšším obsahem vlákniny. Výbornou a zajímavou kombinací je sendvič s tvarohovou pomazánkou, na kterou naklademe pokrájené plátky jablka a doplníme na jemno nakrájeným krůtím nebo kuřecím masem nebo kvalitní drůbeží šunkou s vysokým podílem masa. Můžeme přidat také listový salát nebo pak zakousnout zeleninu samostatně. Rychlou a chutnou variantou je třeba i klasické caprese - mozzarella, rajčata, bazalka trocha olivového oleje a můžeme přidat i rukolu.

Teplá varianta letního jídla není také nijak

složitá

Základem je opět zelenina - může být grilovaná, pečená nebo dušená - oblíbenými druhy jsou cuketa, lilek, paprika, cibulka, řapíkatý celer, fazolkové lusky, rajčaty ale i kořenová zelenina. Doplnit ji mohou také třeba žampiony nebo hlíva ústřičná. Bílkoviny mohou mít podobu libového pečeného nebo grilovaného masa nebo ryby, sýru - halloumi, kozího čerstvého sýru, mozzarelly, parmazánu, tofu nebo i volského oka. **Lehkou přílohou může být salát z vařených brambor s cibulkou, pórkem nebo ředkvičkami s trochou olivového oleje.** Můžete vyzkoušet i pečenou červenou řepu nebo v troubě pečené větší hranolky z dýně a brambor. Užijete i celozrnný kuskus, který můžete promíchat s pečenou či grilovanou zeleninou nebo do něj přidat menší množství sušených rajčat.

Kdo má rád, když se chuť zeleniny propojí s masem, může rybu (lososa, pstruha nebo tresku) nebo libové maso upéci společně s bylinkami a zeleninou v balíčku z pečícího papíru. Stačí jen správně vytvarovat papír a opatrně ho zajistit, aby se nerozevíral. Tento typ úpravy je navíc velmi zdravý a maso zůstane šťavnaté, nebude suché.

Letní sezóna je v plném proudu, užijte si čerstvé sezonní zeleniny a ovoce a dopřejte si lehčí pokrmy. Uvidíte, že budete mít mnohem více

energie věnovat se rodině, přátelům a oblíbeným aktivitám.

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