



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 7. 5. 2020 | Tomáš Lebeda

Lehká a snadná večeře - rané brambory s tvarohem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lehka-a-snadna-vecere----rane-brambory-s-tvarohem__s10010x19402.html

Jednoduché, rychlé a ideální jídlo vhodné pro děti, ženy i pořádné chlapy si můžete připravit během chvilky. Suroviny koupíte v každém obchodě. Přímo ze zahrádky či od farmářů jsou opravdu lahodné. Kdo ochutnal brambory, které ze země skončí během hodiny na talíři, v sezóně se o ně nenechá připravit.



Brambory s tvarohem nebo sýrem vyrobeným z tvarohu byly pravidelnou součástí jídelníčků po mnoho generací. Důvod byl jednoduchý. Mnoho lidí mívalo zahrádku, záhumenek či malé políčko, kde si pěstovali své brambory. Věděli, že **skvěle zasytí**, dodají minerální látky, chutnají a jsou připraveny v cukuletu. Vždyť **nové se ani loupat nemusejí**, stačí je pořádně omýt.

„Brambory jsou dobrým zdrojem draslíku, [hořčíku](#), zinku, železa, vápníku a manganu. Z vitamínů jde zejména o C a dále vitamíny skupiny B,“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Ideální příloha

„Většina žen i mužů v období, kdy chce shodit, začne vyřazovat z jídelníčku přílohy jako zdroj sacharidů, který je možné oželeť. To je ale chyba. **Příloha nám pomůže lépe se zasytit**, získáme potřebnou energii, kterou z ní organismus bude dostávat postupně. Udržíme si vyrovnanou hladinu cukru v krvi, nebudeme mít hlad. Brambory jsou v tomto případě ideální,“ popisuje Zuzana Douchová.

Narozdíl od [jiných příloh](#) jich **můžeme sníst i větší množství**. Uvádí se, že pro průměrnou ženu je správná porce k obědu 50 gramů sacharidů. Takovému množství odpovídá přibližně 250 gramů syrových brambor, ve srovnání s přibližně 80 gramy kuskusu či 70 gramy těstovin či rýže v suchém stavu.

„Nedoporučuji nahrazovat přílohu jen velkým množstvím zeleniny. Dát si k obědu zeleninový salát s rybou, masem nebo

dostatečným množstvím sýru, proč ne. Stravovat se tak řadu dní po sobě, není ideální," říká nutriční terapeutka.

Tvaroh měkký i nebo strouhaný

K bramborám od nepaměti **patří tvaroh**, už jen proto, že se v létě uchovával snadněji než maso. Případně se z něj dal vyrobit zrající sýr. Zároveň skvěle zasytí.

„Je to dáno vysokým podílem kvalitních bílkovin. Ve tvrdém tvarohu je dokonce **více bílkovin, než v mase**. Má nízký glykemický index, proto „nerozkýve“ hladinu krevního cukru a nemáme po jídle hned hlad a chutě," vysvětluje Zuzana Douchová.



Jestli si k bramborám připravíte **dip z měkkého tvarohu**, nebo si na ně raději nastroháte tvrdý, je pouze na preferenci chutí. Měkký můžete ještě **ochutit bylinkami či nasekanou zeleninou**. Zkuste do něj kápnout také trochu rostlinného případně ořechového oleje.

A pokud jsme zmínili zeleninu, nezapomeňte ji rodině připravit i k bramborám s tvarohem. Může jít třeba o vychlazený okurkový nebo rajčatový salát. Když okurkový připravíte s trochou kysané smetany, opět zvýšíte nutriční hodnotu pokrmu.

Tady je dobré si připomenout, že mléčné výrobky, kam patří **tvaroh i**

smetana, jsou výborným zdrojem vápníku.

„Je u něj prokázáno, že napomáhá **redukci hmotnosti a** je vhodnou potravinou pro [prevenci osteoporózy](#). Ta se netýká jen žen, ale také mužů,“ dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2024

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