magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 7. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Tipy na zdravé a rychlé letní obědy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tipy-na-zdrave-a-rychle-letni-obedy__s10010x20345.html

Horké letní dny mění i naše chutě. Co si připravit k obědu, aby byl zdravý, výživný a zároveň nás jeho trávení příliš nezatížilo? Vyzkoušejte naše tipy na lehké, chutné a zdravé obědy, které se perfektně hodí pro letní sezónu!

Když se rtuť teploměru sune vzhůru, obvykle si začneme připravovat nebo objednávat jiné typy jídel než ve dnech chladnějších. Přirozeně se snažíme

jídelníček odlehčit, aby nás pokrm osvěžil, dodal nám energii a zároveň abychom po něm nepotřebovali hodiny odpočinku.

- Skvělou volbou jsou v letních dnech **různé variace italského risotta či těstovin se zeleninou a parmezánem**. Navíc jejich příprava netrvá nijak dlouho a není složitá.
- Nesáhnete vedle, ani když si na pánvi podusíte nebo na kontaktním grilu připravíte **zeleninu – cuketa, lilek, paprika či rajčátka, spolu s cibulí a pár stroužky česneku**, záleží, co budete mít dostupné.
- Můžete ji podávat s pečenou treskou, lososem, krevetami nebo libovým masem či grilovaným kozím sýrem nebo sýrem halloumi.
- Skvělou přílohou je k němu třeba **celozrnný kuskus** – ten můžete smíchat i s připravenou zeleninou.
- Jinou variantou může být i **špíz z libového masa či krevet** a různých druhů zeleniny. Doladit chuť u něj můžete dipem ze zakysané smetany či jogurtu s bylinkami.

Ideální volbou letního jídelníčku je salát

Skvěle vás osvěží **salát z různých druhů čerstvé zeleniny, který doplníte sýrem** (cottage, mozzarella, parmezán, feta či grilovaný halloumi sýr), strouhaným tvrdým tvarohem nebo tofu, cizrnou či vařenou černou čočkou, vařeným vejcem nebo restovaným libovým masem, rybou (treska, tuňák či losos) nebo mořskými plody. Volte různé barvy i druhy zeleniny – listové saláty, rukolu, špenát či polníček spolu s rajčátky, paprikou, okurkou. Přidat můžete třeba i strouhanou mrkev a čerstvý hrášek.

Jako zdroj sacharidů skvěle poslouží **quinoa nebo celozrnný kuskus či bulgur, klasické těstoviny z tvrdé pšenice**. Místo klasického dresinku či majonézy pro propojení chutí použijte jogurt s trochou hořčice a koření.

Salát může být i vhodnou variantou na cestu **do krabičky**, podobně jako celozrnná tortilla, kterou naplníte zeleninou, sýrem nebo pečeným libovým masem či šunkou a trochou zakysané smetany či jogurtu ochuceného kořením.

Aby se tortilla nerozevírala, příliš ji nepřeplňujte, můžete ji zajistit párátkem a alobalovou folií nebo ubrouskem.

Studené polévky skvěle osvěží

Ani v horkém létě se nemusíte vzdát polévek. Je řada tradičních receptů na **polévky podávané za studena** – gazpacho z rajčat a paprik, tarator z okurek a bílého jogurtu s koprem, krémová polévka z červené řepy, cukety, rukoly nebo okurky. Nastudeno lze také připravit tradiční italské minestrone nebo i ovocné varianty - z jahod, melounu či borůvek.

K dochucení v řadě případů využijete čerstvé bylinky – bazalku, mátu či kopr. Ideálně by měla polévka obsahovat mléko, jogurt, sýr nebo tofu, aby vás díky dostatečnému obsahu bílkovin i zasytila. **Přidejte si k ní také menší kousek celozrnného chleba nebo knäckebrotu či celozrnné tortilly** a budete mít plnohodnotný a nutričně vyvážený oběd. K jemně mixovaným ovocným polévkám si můžete

přidat pár lžic ovesných vloček nebo müsli bez přidaného cukru.

Na svíčkovou a smažák raději zapomeňte

A co si rozhodně nevybrat?

- Smetanové omáčky s knedlíky, smažená a tučná jídla, velké porce tučnějšího masa. Po takovém jídle se totiž obvykle dostaví **únava a pocit, že se vám chce spát** – tělo bude totiž vytížené snahou tuhle nálož kalorií strávit.
- Méně vhodné jsou také pokrmy, které obsahují větší množství pálivých koření. Podpoří totiž prokrvení tkání a bude vám v danou chvíli **ještě větší horko, než před jejich konzumací**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

bylinky gazpacho letní jídelníček odlehčený jídelníček ovoce rychlý zdravý recept sezónní potraviny špízy studená polévka sýry tofu zdravý recept zelenina zeleninová polévka zeleninový salát

---

Copyright © 2024