



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 3. 12. 2013 | beda

Vánoční přejídání není podmínkou šťastných svátků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vanocni-prejidani-neni-podminkou-stastnych-svatku__s10010x8049.html

Neradi vám to připomínáme, ale Vánoce jsou za rohem. To znamená, že je čas na vánoční cukroví. Existuje nějaké zdravé vánoční cukroví a jak neskončit po svátcích s několika kily navíc?



Vánoční cukroví v malém

“Z hlediska výběru bych nepekla příliš druhů, které se musí plnit, spíše bych upřednostnila cukroví "sušenkového" rázu, kde můžete uplatnit ořechy a pražené vločky,” radí dietoložka Karolína Hlavatá a přidává několik dalších rad:

- **Pečte kvalitní cukroví.** Když máte použít máslo, použijte máslo.
- Vytvářejte **menší kousky a nepečte přebytky.**
- Na pečení perníčků je **vhodná žitná mouka ale i celozrnná.**
- Co se **čokolády** týká, použijte na **namáčení cukroví čokoládu na vaření**, je-li hustá, trochu smetany nebo kousek 100 % tuku. A **cukroví nemusíte máčet celé, hezké jsou i čokoládové stříkance.**
- Ke spojování cukroví **rybízový džem - nejlépe domácí, ne příliš sladký.**

Je třeba **dobře vybírat a kombinovat suroviny**, například již zmíněné máslo, které namísto ztuženého tuku, ačkoli ten má pro účely nepečeného cukroví lepší texturu, používejte různé druhy ořechů, **jen trochu sušeného ovoce**, **raději méně cukru**, k dochucení se hodí výborně limetková šťáva, apod.

Ryba na štědrovečerním talíři nemusí být smažený kapr

Nemáte-li rádi kapra, dopřejte si jinou rybu. Losos nebo zejména máslová ryba jsou výbornou volbou, stejně tak pstruh. "Chuť ryby vynikne lépe, když ji připravíte pouze na másle, kmíně a před podáním pokapete citrónem," radí dietoložka.

Tip pro návštěvu

1 chlebiček s vlašským salátem, kolečkem uheráku, půlkou vajíčka a tatarskou omáčkou vydá za talíř se 60 nízkokalorickými jednohubkami - jako podklad dejte plátek okurky, mrkve, kedlubny či ředkvičky, natřete je pomazánkou z nízkotučného tvarohu ochuceného česnekem, křenem, pažitkou....

Pozor na alkohol

Alkohol je hodně energetický bohatý, energie z něj se využívá přednostně a výsledkem bývá přírůstek na váze (hlavně v oblasti břicha) nebo zabraňuje úspěchu při redukční dietě.

Copyright © 2024

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