magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 2. 2014 | tla

Užijte si svátek zamilovaných zdravě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uzijte-si-svatek-zamilovanych-zdrave__s10010x8149.html

Valentýn – svátek zamilovaných je příjemným zpestřením pošmourných únorových dnů. Proč si, ještě než dorazí jaro, neudělat hezký den, neobdarovat ty, které máme rádi, neposedět při příjemné večeři ve dvou. Jenže, vy nebo váš partner jste se dali na zdravé stravování a teď tápete v tom, jaký dárek, pokud má být k jídlu, či pohoštění obstarat.

Především mějte na paměti, že malé zhřešení, pakliže se dál budete držet zdravého životního stylu včetně pohybu, vám neuškodí. Člověk si má život užívat. Přesto zkuste vymyslet takový dárek, na kterém si pochutnáte, a nebude mít nikdo výčitky svědomí.

Pozvěte partnera třeba do dobré rybí restaurace. Jídlo tak bude lehké a zdravé. **„Zkusit můžeme také exotiku. Například thajská či vietnamská kuchyně je bohatá na zeleninu. Nic nezkazí ani sushi,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Domácí pohoštění

Nedělejte nic náročného, ať vám zbude dost energie a dobré nálady na konverzaci. **„Ideální je připravit mísu dobrého zeleninového salátu a k němu kvalitní maso, například orestovat panenku, lososa, hovězí steak. Je to chutné, rychlé a vypadá to efektně,“** doporučuje dietoložka. Místo kupovaného dresinku připravte vlastní z jogurtu, lehké smetany či sojanézy, bylinek a podobně.

Máte-li zmrzlinovač, můžete přichystat jako dezert vlastní zmrzlinu z tvarohu, ovoce, například banánu a jahod s trochou šlehačky. Nic nezkazíte ani tvarohovým dezertem ve tvaru srdce s hořkou čokoládou.

Bonboniéry a čokolády

Nemáte čas ani se vám nechce nic vymýšlet a čokoláda nebo bonboniéra vám pořád připadá jako nejlepší a nejpraktičtější řešení? **„Pak vybírejte takové, kde je vyšší, tedy minimálně 70 procentní, podíl kakaa,“** říká Karolína Hlavatá. Jiná možnost je, nešetřete peníze, ale množství. **„Není třeba koupit kilo čokolády. Lásku možná ještě více vyjádří dvě tři kvalitní belgické pralinky v malém balení,“** doporučuje dietoložka. Dáma si nejen bez výčitek

zamlsá, ale určitě jí potěší i to, že respektujete a oceňujete její snahu vypadat, co nejlépe.

Alkohol? Proč ne, ale…

Zde je každá rada drahá. **„Jediné, co může být dobrou volbou, je sklenka kvalitního suchého vína,“** míní Karolína Hlavatá. Nenechte se zmýlit slovem »dry« neboli »suché«. Ne vše takto označené, je málo kalorické. Jedna deci Martiny Extra Dry v sobě skrývá 493 kJ. Stejné množství bílého suchého vína obsahuje jen 220 kJ.

Dobrý nápad nade vše

Kytička by na Valentýna chybět neměla. Zkuste ale kytici ze zeleniny nebo ovoce, či kombinace obojího. Na pohled je krásná, nádherně voní a navíc si na ní společně pochutnáte.

Kouzlo romantickému večeru nepochybně dodá také kvetoucí čaj ve skleněné konvičce.

Copyright © 2025