



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 12. 7. 2018 | tla

# Zdravý salát dělá zdravá zálivka

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-salat-dela-zdrava-zalivka\\_\\_s10010x8515.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-salat-dela-zdrava-zalivka__s10010x8515.html)

Léto a zeleninový salát patří neodmyslitelně k sobě. Je to rychlé chutné jídlo plné vitamínů a dalších prospěšných látek, které nám dodají energií a zdraví. Navíc při přípravě salátů se fantazii meze nekladou, a tak si můžeme vyhrát, vytvořit vlastní originální recepty a mít každý den na stole jinou pochoutku.



- Zelenina je sice důležitou součástí dietních jídelníčků, ale **pozor na to, s čím si ji dáte. Hlavně zálivky mohou ze salátu udělat kromě delikatesy také kalorickou bombu. Na druhou stranu, lze přidáním vhodných surovin přichystat ze zeleninového salátu kvalitní hlavní jídlo.**

# Olej jen po lžičkách

Nejjednodušší jsou zálivky z oleje a bylinek. I tady ale pozor na množství. I když používáte zdraví prospěšné oleje, například olivový či řepkový, platí zde oblíbené rčení babiček „dobrého po málu“.

**„Olej je třeba do salátu dávat po lžičkách a ne ho tam lít. Dáme-li ho velké množství, stává se ze salátu energetická bomba,“** varuje výživová poradkyně Mgr. Zuzana Douchová.

## Pozor na živočišné tuky

Šetřit byste měli s přísadami jako je majonéza, zakysaná smetana, slanina a cukr. Pokud k tomu ještě přikousnete bílé pečivo, tak se vašemu organismu ani po vitamínovém elixíru, který jste si chtěli přípravou zeleninového salátu udělat, ani trochu neuleví.

**„Zelenina má blahodárny účinek na odkyselení organismu. Jestliže ale do salátu přidáme živočišné tuky, cukr, krutony z bílé mouky a podobně, tak bude mít účinek zcela opačný,“**

objasňuje Zuzana Douchová. Navíc zvýšíme jeho energetickou hodnotu a o jeho dietní večeři si můžeme nechat jen zdát.

## Místo cukru stévií

Sladit saláty je český nešvar. **„Je to zcela zbytečné, zelenina sama o sobě je nasládlá a chuťově výrazná. Pokud si ale někdo nedokáže sladší verzi odpustit, pak je vhodnější než cukr použít stévií,“** doporučuje Douchová.

Zvýraznit chuť salátu lze také přidáním balzamikového, vinného nebo jablečného octa. Ocet můžeme nahradit šťávou z citronu či limetky. Přidat zkuste také hořčici, nikoliv plnotučnou, ale například dijonskou, která je bez cukru. **„Opět zde ale platí, že lžička stačí,“** říká Zuzana Douchová.

## Salát jako hlavní jídlo

Zeleninový salát může být i skvělým letním hlavním jídlem. **„V takovém případě v něm nesmí chybět bílkoviny, například nízkotučné mléčné výrobky - jogurty, mozzarella, feta, ricotta, tvaroh. Vhodné je i drůbeží**

**maso, ryby, vajíčko, tofu nebo i luštěniny, například cizrna či klíčky,**“ doporučuje výživová poradkyně.

Vylepšit salát si můžete i semínky, kterých opět stačí jen trochu pro chuť. **„Aby bylo takové hlavní jídlo kompletní, nemělo by chybět celozrnné pečivo, třeba žitný chléb, knäckebröt,“** dodává Zuzana Douchová.

#### **Připravte si zdravou zálivku**

**Francouzská** - olivový olej, vinný ocet, česnek, dijonská hořčice, lžička medu nebo trochu stévie, sůl a pepř.

**Koprová** - olivový olej, citrónová šťáva, sekaný kopr, hořčice, sůl, pepř, lze přidat i křen.

**Bylinková** - čerstvá máta, meduňka, pažitka, dobromysl, olivový olej, červený vinný ocet, pepř, sůl.

**Citrónová** - citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř.

**Jogurtová** - bílý jogurt, posekaná pažitka, česnek, olivový olej, sůl, pepř.

**Exotická** - olivový olej, světlá sójová omáčka, citrónová šťáva, stévie, nadrobno nasekané čerstvé chilli papričky.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)