magazín pro zdravý životní styl, 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

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 blahodárný 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 stévii

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 stévii,“** 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, mozzarela, 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, knäckebrot,“** 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 © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz