



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 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 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, 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 © 2025

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