magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 7. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

Tipy pro lehký letní jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tipy-pro-lehky-letni-jidelnicek__s10010x9832.html

S nástupem teplého počasí se přirozeně mění i naše chutě a náš jídelníček.Teplé pokrmy, náročnější na strávení, omezujeme a podvědomě si vybíráme potraviny a pokrmy lehčí - abychom mohli být i po jídle aktivní. V letní sezoně je ideální čas zvýšit příjem čerstvého ovoce a zeleniny - nabídka v obchodech a na trzích je široká, zralé plody jsou šťavnaté a plné chuti, díky vyššímu obsahu vody nás i osvěží a ochladí.

Zdroj : Rajčata, meloun a feta sýr ze Shutterstock

Pestré saláty dodají všechny živiny

I když je při vysokých teplotách chuť k jídlu nižší, nezapomínejte jíst pravidelně a jídla nevynechávejte, aby Vám nechyběla energie pro denní aktivity. Vyzkoušejte kombinaci listových salátů s čerstvými sýry nebo kousky pečeného libového masa či ryby. **Míchejte různě barevné druhy zeleniny** (papriky, rajčata, okurka, ředkvičky, kedlubna, listové saláty, baby špenát) - **díky pestrosti barev bude výsledný salát nejen lákavější pro oči, ale bude obsahovat i různé druhy vitamínů a minerálních látek.** Nebojte se do salátu přidat i luštěniny - např. čočku, cizrnu nebo fazolky. Zkuste třeba kombinaci hnědé čočky, zeleniny restované na troše oleje (rajčata, paprika, lilek, cibulka), celozrnného kuskusu a čerstvého kozího sýra s trochou olivového oleje a šťávy z citronu. Radí odborná garantka Mgr. Jitka Laštovičková

Na gril patří nejen maso, ale i zelenina či houby

Teplé letní podvečery přímo zvou ke grilování - **na gril se hodí zejména cibule, lilek, cuketa a paprika, kukuřičné klasy, žampiony s většími hlavičkami, grilovat ale můžete třeba i červenou řepu, fazolové lusky, rajčata nebo brambory či celer.** Kromě libového masa či ryb můžete

ugrilovat i krevety. Vhodnou přílohou k salátům i ke grilovanému masu či zelenině se sýrem může být celozrnné pečivo, celozrnný kuskus nebo bulgur, tortilla z celozrnné mouky nebo plátky či čtvrtky brambor pečené v troubě či na grilu.

Studené polévky

Pro osvěžení a odlehčení můžete připravit studené polévky, které pro naši kuchyni nejsou příliš typické. Nabízí se zeleninové i ovocné varianty - vyzkoušejte třeba polévku z rozmixované salátové okurky s bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou, dochucenou koprem a česnekem nebo klasickou španělskou polévku gaspacho z mixovaných rajčat s bazalkou, menším množstvím řapíkatého celeru, papriky a česneku. Pozor, ať to s česnekem nepřeženete - časem jeho chuť sílí. Pro sladkou variantu zvolte jahody či maliny, část ovoce povařte v troše vody, po zchladnutí rozmixujte s mlékem, bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou, dochuťte trochou citronové šťávy.

Mléčné a ovocné dezerty na svačinky

Zakysaných mléčných výrobků se nezříkejte ani v horkých dnech - jogurt nebo měkký či polotučný tvaroh vyšlehejte s ovocem a trochou citronové šťávy,

můžete jej posypat malým množstvím sekaných ořechů nebo mandlí. Tento typ dezertu můžete nejen uložit do chladničky, ale i naplnit do mističek nebo tvořítek na zmrzlinu a zamrazit. **Získáte tak osvěžující mléčno-ovocnou svačinku, která nejen osvěží, ale díky obsahu bílkovin také zasytí.** Místo ovoce můžete do jogurtu či tvarohu přidat také vanilkový lusk nebo vanilkový extrakt, skořici či trochu kakaa. Fantazii se rozhodně meze nekladou. Lehký ovocný dezert můžete připravit také z ovoce či ovocného pyré a agaru nebo želatiny. Osladit jej můžete malým množstvím ovocného džusu, šťávy nebo také stévií, která patří mezi neenergetická sladidla přírodního původu.

Bylinky dodají chuť dezertům i nápojům

Nezapomínejme ani na bylinky - čerstvá bazalka, tymián, saturejka, rozmarýn, oregano, meduňka a máta se rozhodně neztratí. Bylinky můžete pěstovat jak na zahrádce, tak i na balkóně či v truhlíku za oknem. Mátu a meduňku využijete zejména v kombinaci s ovocem a ovocnými dezerty nebo pro lehké svěží domácí limonády slazené trochou medu, třtinového cukru nebo malým množstvím ovocného sirupu. Vyzkoušejte třeba kombinaci máty a limety nebo citronu nebo zázvoru a citronu. **Připravit si můžete i svěží ledový čaj - ze zeleného nebo bílého čaje s citronem** či mátového “čaje”, který necháte vychladnout nebo rychleji zchladíte ledem. **Dostatečný příjem tekutin je v horkých dnech velmi důležitý.**

Léto nám nabízí pestrou škálu chutí a možností - ochutnávejte, zkoušejte, které druhy ovoce a zeleniny, bylinek vás osloví nejvíce.

Nezapomeňte, že léto trvá jen pár měsíců a znovu přijde zase až za rok.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz