

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkoenergetické?

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, většinou vás napadne slůvko dieta a s tím spojený nepříjemný pocit odříkání. Pokročilí již znají heslo „všeho s mírou“ a vědí, že si ani při hubnutí nemusejí odpírat chutné jídlo. Naše recepty vám ukáží, jak lze úpravou klasických předpisů na oblíbené pokrmy příjem energie snížit.

Uvádíme vždy dva recepty podobného jídla, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energii jsme snižovali několika způsoby. Strava obsahuje díky výběru vhodných surovin (omezení nevhodných skrytých tuků a sacharidů) málo energie. Technologickou úpravou jídla bez použití zjevných tuků (s použitím vhodného nádobí) snížíte přijatou energii. A protože jíte i očima, výsledný pokrm by měl lahodit nejen chuťovým buňkám, ale i oku. Obě jídla vypadají lákavě a doufáme, že si i na nízkokalorické variantě opravdu pochutnáte. U každého jídla je uvedena jeho energetická hodnota a složení (B – bílkoviny, T – tuky, S – sacharidy). Údaje se týkají jedné porce.

Falešná lososová pomazánka (1 porce)

- 100g mrkve (190 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- citronová šťáva (20 kJ)
- lžička hořčice (20 kJ)
- 50g bílého jogurtu (140 kJ)
- mletý bílý pepř



1 PORCE	390 KJ
BÍLKOVINY	5 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	14 G

Omytou a očištěnou mrkev nastrouhejte na jemném struhadle, přidejte jemně nakrájenou cibuli, ochuťte citronovou šťávou, hořčicí a vmíchejte jogurt. Můžete dochutit mletým bílým pepřem. Výborný je pepř citronový.

**UŠETŘÍTE
1010 KJ**



Lososová pomazánka (1 porce)

- 50g lososa v oleji (790 kJ)
- 10g cibulky (20 kJ)
- 5g másla (150 kJ)
- 15g majonézy (400 kJ)
- lžička hořčice (20 kJ)
- citronová šťáva (20 kJ)
- sůl, bílý pepř



1 PORCE	1400 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	31 G
SACHARIDY	3 G

Lososa a cibuli pokrájejte najemno. Dejte do misky, přidejte máslo, majonézu, hořčici a vidličkou rozmačkejte. Dochuťte solí, pepřem, zakápněte citronovou šťávou, promíchejte a nechte v lednici minimálně hodinu odležet.

Irská pórková polévka (1 porce)

- 20g cibule (40 kJ)
- 50g pórků (100 kJ)
- 60g brambor (200 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 10g ovesných vloček (160 kJ)
- 1/2 hrnku vývaru (40 kJ)
- 50ml nízkotučného mléka (80 kJ)
- 400ml vody
- stroužek česneku (40 kJ)
- pepř, mletý muškátový oříšek, sůl
- pažitka na ozdobu (20 kJ)



Cibuli oloupejte a pokrájejte nadrobno. Pórek očistěte a nakrájejte na tenká kolečka. Brambory oškrabte a pokrájejte na kostičky. V hrnci rozehejte olej a osmahněte na něm cibuli. Přidejte brambory, přimíchejte ovesné vločky a minutu opékejte. Snižte teplotu, vše zalijte vývarem, mlékem, vodou a na mírném ohni vařte 30 minut, dokud polévka nezhoustne. Pět

minut před koncem přidejte pórek, okořeňte česnekem, pepřem, muškátovým oříškem a osolte. Podávejte ozdobené nasekanou pažitkou.

1 PORCE	870 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	29 G



**UŠETŘÍTE
420 KJ**



Pórková polévka (1 porce)

- 20g cibule (40 kJ)
- 100g pórků (190 kJ)
- 60g brambor (200 kJ)
- 10g másla (300 kJ)
- 10g hladké mouky (150 kJ)
- 400ml vody
- 1/4 kostičky slepičího bujonu (60 kJ)
- 50ml sladké smetany s 12 % tuku (290 kJ)
- stroužek česneku (40 kJ)
- sůl, bílý pepř
- hrstka pažitky (20 kJ)



Cibuli oloupejte a pokrájejte nadrobno. Pórek očistěte a nakrájejte na tenká kolečka. Brambory oškrabte a pokrájejte na kostičky. V hrnci rozehejte máslo a osmahněte na něm cibuli. Přidejte mouku a usmažte světlou cibulovou jíšku. Zalijte vroucí vodou, přidejte pórek, brambory, bujon a na mírném ohni vařte 30 minut. Dochutěte smetanou, okořeňte česnekem, pepřem a dosolte. Podávejte ozdobené nasekanou pažitkou.

1 PORCE	1290 KJ
BÍLKOVINY	7 G
TUKY	16 G
SACHARIDY	34 G

Nastavený karbanátek (1 porce)

- 20g sójové drti (290 kJ)
- 40g libového vepřového masa (400 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- 1/2 ks vejce (160 kJ)
- 5g strouhanky (80 kJ)
- sůl, pepř, kmín, majoránka
- 50g žampionů (80 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)



1 PORCE	1220 KJ
BÍLKOVINY	23 G
TUKY	16 G
SACHARIDY	14 G

Sójovou drť dejte do mis-
ky, zalijte teplou vodou
a nechte nabobtnat. Maso
a cibuli umelte, spojte
s vejcem, prosátou strou-

hankou, okořeňte, osolte a dobře promíchejte. Žampiony rozkrájejte na kostičky, poduste na vodě s kmínem a solí a přidejte do těsta. Z těsta vypracujte placičky. Pekáček potřete olejem, na-
skládejte do něj placičky, mírně je podlijte vodou
a v troubě upečte.

**UŠETŘÍTE
1050 KJ**



Karbanátek (1 porce)

- 1/2 housky (280 kJ)
- 50ml plnotučného mléka (130 kJ)
- 80g mletého masa (1110 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- 1/2 ks vejce (160 kJ)
- sůl, pepř, zelená petrželka, kmín, majoránka
- 15g oleje (570 kJ)



1 PORCE	2270 KJ
BÍLKOVINY	19 G
TUKY	45 G
SACHARIDY	16 G

Housku nakrájejte na kostičky
a namočte do mléka. Maso,
namočenou housku a cibuli
umelte, dejte do mísy, přidejte
vejce, osolte, okořeňte a dobře

promíchejte. Z hmoty tvořte placičky, které smažte
po obou stranách na oleji.

**UŠETŘÍTE
1090 kJ**



Plněné papriky jinak (1 porce)

- 15 g rýže natural (220 kJ)
- 30 g sýra feta (350 kJ)
- 50 g kuřecího masa (260 kJ)
- 70 g cukety (80 kJ)
- 70 g rajčat (50 kJ)
- 1 žampion (50 kJ)
- 5 g olivového oleje (190 kJ)
- mletý pepř, sůl
- bazalka, petrželka, pažitka (30 kJ)
- stroužek česneku (40 kJ)
- lžice kečupu (90 kJ)
- 1 velká paprika (130 kJ)

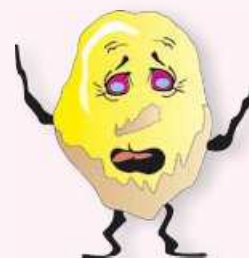


1 PORCE	1490 kJ
BÍLKOVINY	24 g
TUKY	15 g
SACHARIDY	31 g

Rýži uvařte podle návodu na obalu, nasypete do misky, smíchejte s rozdrobeným sýrem feta a promíchejte. Omyté kuřecí maso, cuketu a rajče nakrájejte na kostičky, žampion na tenké plátky. Pánev potřete olejem a osmažte kuřecí kostičky. Přidejte koření, bylinky a po 5 minutách také žampiony a nakrájenou zeleninu. Promíchejte, poduste 5 minut, přidejte prolisovaný česnek, kečup a ještě pár minut prohřívejte. Směs přidejte do misky k rýžovému základu a promíchejte. Papriky omyjte a u stopky seřízněte asi 1 centimetr, aby vznikla poklička. Pokud papriky nechťejí stát, můžete seříznout milimetr i na spodní straně. Odstraňte semínka a naplňte připravenou směsí a přiklopte seříznutou pokličkou. Vložte do zapékací misky. Troubu předehřejte na 200 °C a pečte doměkka asi 30 minut.

Plněné papriky (1 porce)

- 1 velká paprika (130 kJ)
- 10 g rýže (140 kJ)
- 80 g mletého masa (1110 kJ)
- sůl, mletý pepř
- 1/2 ks vejce (160 kJ)
- 1 stroužek česneku (40 kJ)
- 15 g oleje (570 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 10 g hladké mouky (150 kJ)
- 100 ml vody
- 50 g rajčatového protlaku (220 kJ)
- bobkový list, nové koření



1 PORCE	2580 kJ
BÍLKOVINY	21 g
TUKY	44 g
SACHARIDY	35 g

Papriky omyjte a u stopky seřízněte asi 1 centimetr, aby vznikla poklička. Pokud papriky nechťejí stát, můžete seříznout milimetr

i na spodní straně, pak odstraňte semínka. Rýži uvařte. Mleté maso osolte, okořeňte, přidejte rýži, vejce a česnek. Směsí naplňte připravené papriky a přiklopte je seříznutou pokličkou. Pekačec potřete částí oleje, vložte plněné papriky, mírně je podlijte vodou a pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 30 minut. Na zbylém oleji osmažte nakrájenou cibuli, zaprašte moukou a udělejte světlou jíšku, kterou postupně rozředte vodou. Za stálého míchání doplňte rajčatovým protlakem, přidejte bobkový list, nové koření a za občasných promíchání vařte asi 20 minut. Hotovou omáčku přecedte a podle potřeby dochuťte.





Zapečené kuřecí maso v bramborách a zelenině (1 porce)

- 150 g kuřecích prsíček (680 kJ)
- sůl, pepř
- 150 g brambor (500 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 100 g rajčat (100 kJ)
- 200 g barevných paprik (240 kJ)
- 1 stroužek česneku (40 kJ)
- lžička zeleninové vegety, kmín
- 1/2 ks vejce (170 kJ)



Maso nakrájejte na kostky, osolte a opepřete. Oloupejte brambory a nakrájejte je na plátky silné asi 1/2 cm. Cibuli a rajčata nakrájejte na kolečka, papriku na proužky a česnek na lístečky. Všechno kromě masa promíchejte v míse a ochuťte vegetou a kmínem. Do zapékací misky vložte polovinu směsi, na ni dejte připravené maso a přikryjte ho druhou polovinou směsi. Dejte zapéct do trouby. Po 20 minutách zalijte rozšlehaným vejcem a dopečte dozlatova.

1 PORCE	1790 KJ
BÍLKOVINY	43 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	47 G

Zapečené brambory s uzeným (1 porce)

- 100 g uzené krkovice (1830 kJ)
- 250 g brambor (830 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 10 g sádla (370 kJ)
- sůl, pepř
- 1/2 ks vejce (170 kJ)
- 100 ml smetany s 12 % tuku (570 kJ)



Uzené maso předem pár minut povařte. Brambory nakrájejte na plátky silné 1/2 centimetru, cibuli na kolečka a uzené na kostičky. Zapékací misku vytřete sádlem a vrstvěte – polovinu brambor, uzené a cibuli. Končete vrstvou zbylých brambor, mírně osolte, opepřete a dejte zapéct do vyhřáté trouby. Když jsou brambory propečené dozlatova, zalijte vejcem rozšlehaným ve smetaně a dejte ještě na 15 minut zapéct.

1 PORCE	3830 KJ
BÍLKOVINY	29 G
TUKY	65 G
SACHARIDY	55 G



Kuřecí špíz na grilu (1 porce)

- 130g kuřecího masa (670 kJ)
- 100g barevné papriky (120 kJ)
- 200g lilku (330 kJ)
- 60g drobnější cibule (120 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 20g sójové omáčky (110 kJ)
- 50ml červeného vína (140 kJ)
- mletý pepř, 1 lžička čerstvého tymiánu
- 1 bobkový list, sůl



1 PORCE	1680 KJ
BÍLKOVINY	39 G
TUKY	13 G
SACHARIDY	31 G

Maso a papriku nakrájejte na kousky, lilek na čtvrtkolečka, cibuli na čtvrtiny. Z oleje, sójové omáčky, vína, pepře, tymiánu,

bobkového listu a soli připravte marinádu. Do té vložte maso s lilkem, promíchejte a nechte v chladu 1 den odležet. Na jehly pak střídavě navlékejte marinované maso, cibuli, lilek a papriku. Grilujte po všech stranách, celkem asi 15 minut. Velmi chutnou přílohou jsou grilované papriky.

**UŠETŘÍTE
850 KJ**



Špíz (1 porce)

- 50g libového vepřového masa (500 kJ)
- 50g gothajského salámu (910 kJ)
- 30g anglické slaniny (540 kJ)
- 130g paprikového lusu (80 kJ)
- 60g cibule (120 kJ)
- 10g oleje (380 kJ)
- mletý pepř, sůl



1 PORCE	2530 KJ
BÍLKOVINY	21 G
TUKY	55 G
SACHARIDY	8 G

Maso, salám, slaninu, paprikový lusk a cibuli pokrájejte na kousky. Na čtyři jehly pak střídavě navlékejte maso, salám, slaninu, cibuli a kousky paprik. Okořeňte a osolte. Pekáček potřete olejem, vložte špízy, mírně podlijte vodou a v troubě upečte.

Lhký tvarohový dort (12 porcí)

- 500 ml nízkotučného mléka (720 kJ)
- 1 vanilkový pudíng (360 kJ)
- 1 vanilkový cukr (360 kJ)
- 500 g nízkotučného tvarohu (1920 kJ)
- 4 lžičky – 14 g sladidla Cukren (sukralóza) (230 kJ)
- 150 g dětských piškotů (2480 kJ)
- 500 g čerstvého ovoce (970 kJ)



1 porce (1/12 dortu)

- 40 ml nízkotučného mléka (60 kJ)
- 3 g vanilkového pudíngu (30 kJ)
- 2 g vanilkového cukru (30 kJ)
- 40 g nízkotučného tvarohu (160 kJ)
- 1 g sladidla Cukren (20 kJ)
- 12,5 g dětských piškotů (210 kJ)
- 40 g čerstvého ovoce (80 kJ)

CELÝ DORT	7040 KJ
BÍLKOVINY	118 G
TUKY	12 G
SACHARIDY	270 G

Z mléka a pudíngového prášku uvařte pudíng, dochuťte vanilkovým cukrem a nechte vychladit. V průběhu chladnutí míchejte, aby se nevytvořil škraloup. Vychladlý pudíng smíchejte s tvarohem, dochuťte sladidlem a vyšlehejte do hladkého krému. Do dortové formy vrstvěte piškoty, tvarohový krém, pokladte čerstvým nakrájeným ovocem, na něj dejte opět piškoty a na závěr krém. Povrch uhladejte a dort dejte chladit do druhého dne do lednice. Před podáváním bohatě ozdobte pokrájeným ovocem.

1 PORCE	590 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	1 G
SACHARIDY	23 G

**UŠETŘÍTE
7350 KJ**

**UŠETŘÍTE
610 KJ**



Vanilkový dort s ovocem (12 porcí)

- 500 ml polotučného mléka (960 kJ)
- 1 vanilkový pudink (360 kJ)
- 100 g cukru moučka (1610 kJ)
- 500 ml šlehačky (6360 kJ)
- 2 ztužovače šlehačky
- 1 vanilkový cukr (360 kJ)
- 100 ml rumu (840 kJ)
- 2 lžíce vody
- 200 g dětských piškotů (3300 kJ)
- 300 g čerstvého ovoce (600 kJ)



1 porce (1/12 dortu)

- 40 ml polotučného mléka (80 kJ)
- 3 g vanilkového pudingu (30 kJ)
- 8 g moučkového cukru (135 kJ)
- 40 ml šlehačky (530 kJ)
- 1/6 ztužovače šlehačky
- 3 g vanilkového cukru (30 kJ)
- 2 lžíce rumu (70 kJ)
- lžička vody
- 17 g dětských piškotů (275 kJ)
- 25 g ovoce (50 kJ)

CELÝ DORT	14 390 kJ
BÍLKOVINY	48 g
TUKY	191 g
SACHARIDY	383 g

Z mléka a pudingového prášku uvařte pudink, oslaďte moučkovým cukrem a za občasného zamíchání nechte vychladit. Šlehačku smíchejte se ztužovačem a vanilkovým cukrem a ušlehejte do tuha. Rum naředte dvěma lžicemi vody. Do dortové formy dejte polovinu piškotů a pokropte je polovinou rumu. Další vrstvou

1 PORCE	1200 kJ
BÍLKOVINY	4 g
TUKY	16 g
SACHARIDY	32 g

je pudingový krém, na který vyskládejte rozkrájené ovoce. Potřete polovinou šlehačky, naskládejte piškoty, které zakápnete druhou polovinou rumu, a zakončete druhou polovinou šlehačky. Povrch uhladte a dort dejte do lednice chladit do druhého dne. Ozdobte ovocem.

