

Jak udělat nízkoenergetické vánoční cukroví

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 na vánoční cukroví vám ukáží, jak lze příjem energie snížit.

Naše vánoční cukroví obsahuje díky výběru vhodných surovin (omezení nevhodných skrytých tuků a sacharidů) málo energie. A protože jíte i očima, výsledek by měl lahodit nejen chuťovým buňkám, ale i oku. Doufáme, že si i při nízkokalorické variantě opravdu pochutnáte. U každého cukroví je uvedena energetická hodnota a složení (B – bílkoviny, T – tuky, S – sacharidy) celé várky a energetická hodnota jednoho kousku.

Kávévé rohlíčky

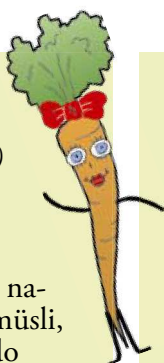
- 1 proteinová tyčinka Nutriline 58 g (860 kJ)
- 12g müsli Pohár života (200 kJ)
- 1/2 čajové lžičky vody (0 kJ)

PORCE	1060 KJ
BÍLKOVINY	14 G
TUKY	9 G
SACHARIDY	29 G

Proteinovou tyčinku nastrouhejte. Přidejte müsli, vodu a zpracujte do konzistence plastelíny. Pak tvarujte malé rohlíčky

a dejte do chladu ztuhnout. Skladujte v chladu. Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 25 kousků.

1 KOUSEK
40 KJ



1 KOUSEK
40 KJ

Kiwi sušenky

- 10 ks kulatých sušenek Dietplus (550 kJ)
- 5g čokolády se 70% obsahem kakaa (110 kJ)
- 100g kiwi (210 kJ)

PORCE	870 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	8 G
SACHARIDY	22 G

Čokoládu nalámejte na kousky, dejte do misky a ve vodní lázni rozpustíte. Sušenky přelomte na polovinu. Štětečkem natírejte ve slabé vrstvě jednu stranu sušenek a nechte ztuhnout. Skladujte v chladu. Před podáváním oloupejte kiwi, podélně překrojte na polovinu a nakrájejte na půlkolečka silná 4 mm, ta pokládejte na sušenky, konkrétně na stranu s čokoládou. Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 20 kousků.

Plněné kornoutky

- 21 g (30 ks 4x4 cm) dortových oplatek (360 kJ)
- 20 g čokolády se 70% obsahem kakaa (430 kJ)
- 60 g nízkotučného tvarohu (190 kJ)
- 20 g banánu (80 kJ)
- 7 g sladidla Extra-Linie (10 kJ)
- 20 g karamboly (30 kJ)

Dortové oplatky nakrájejte na čtverce 4x4 centimetry. Do hrnce dejte trochu vody, přiveďte k varu a hrnec zakryjte utěrkou. Na utěrku pokládejte čtverce z oplatky. Jakmile začnou měknout, stočte je do kornoutku a nechte vyschnout. Čokoládu dejte do kastrolku a ve vodní lázni rozpustíte. Štětečkem potřete slabou vrstvou vnitřní stranu vyschlých kornoutků a nechte ztuhnout. Skladujte je na suchém místě. V misce rozmačkejte vidličkou banán, promíchejte s tvarohem a sladidlem. Připravené kornoutky plňte těsně před podáváním připraveným krémem a zdobte kouskem karamboly.

PORCE	1100 KJ
BÍLKOVINY	11 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	38 G

Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 30 kousků.

1 KOUSEK
40 KJ



www.favea.cz

Extra-Linie

1 KOUSEK
25 KJ



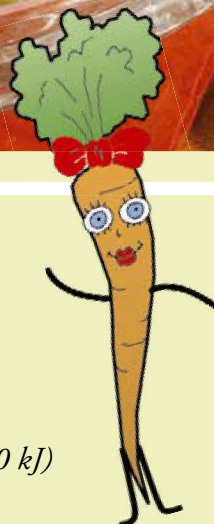
Drobné mlsání

- 2 bílky (140 kJ)
- 10 g medu (140 kJ)
- 8 g dortové oplatky (140 kJ)
- 5 g sezamového semínka (120 kJ)
- 10 g vlákniny (0 kJ)
- 30 g müsli s méně cukru a tuku (480 kJ)
- na špičku nože potravinářské barvy

Med budete potřebovat v tekutém stavu. Proto – máte-li jej zcukernatělý – nechte jej ve vodě teplé asi 40–45 °C rozehřát. Bílky dejte do misky a ve vodní lázni nebo nad párou je šlehejte do zhoustnutí. Pak za stálého míchání přidejte med, sezamové semínko, vlákninu, müsli, barvu a hmotu nechte zchladnout. Z oplatky vyřízněte dva plátky 7,5x6 centimetrů, jednu potřete zhruba v centimetrové vrstvě bílkovou hmotou a přiklopte druhou polovinou oplatky. Dejte do tepla vyschnout, případně můžete vrch zatížit.

Pak nakrájejte na kostičky 1,5x1,5 centimetru, ty ještě diagonálně překrojte na trojúhelníčky. Skladujte na suchém místě. Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 40 kousků.

PORCE	1020 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	6 G
SACHARIDY	37 G





VZP

přispívá na program snižování nadváhy a obezity

- až **1 000 Kč** dětem do 15 let na léčbu obezity
- až **500 Kč** dětem do 15 let na léčbu nadváhy
- až **500 Kč** pro pojištěnce od 15 let na léčbu obezity

www.vzp.cz

infolinka 844 117 777

Inzerce

Banánové kousky

- 1 bílek (70 kJ)
- 60g ovesných vloček (890 kJ)
- 30g sladidla Extra-Linie (30 kJ)
- 90g banánu (360 kJ)
- 5g želatiny (70 kJ)
- 100ml vody (0 kJ)



Do bílku zašlehejte polovinu sladidla a vmíchejte nadrcené vločky. Připravte si z alobalu okraje provizorní formy (dno tvoří tácek) o stranách 10x14 centimetrů, rozprostřete do ní hmotu a sušte při pokojové teplotě. Podle návodu si připravte želatinu. Banán nakrájejte na kolečka, ta vyskládejte na usušený korpus v improvizované formě. Zalijte želatinou oslazenou druhou polovinou sladidla a dejte do lednice ztuhnout. Pak okraje z alobalu odeberte a dezert nakrájejte na

kostičky 2x2 centimetry. Skladujte v chladu. Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 35 kousků.

PORCE	1420 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	58 G



1 Kousek
40 kJ

Text a foto: Zdeněk Platl



1 KOUSEK
20 kJ

Oplatkové řezy

- 10 g dortových oplatek (170 kJ)
- 90 g nízkotučného tvarohu (280 kJ)
- 15 g sladidla Extra-Linie (10 kJ)
- 20 g jahod (40 kJ)

Smíchejte tvaroh a sladidlo. Polovinu jahod omyjte, rozmačkejte vidličkou, odstraňte z nich protlačením přes sítko šťávu a vmíchejte je do krému. Oplatky nakrájejte na čtverečky 2,5x2,5 cm. Spojujte v tomto pořadí. Oplatka, náplň, oplatka a zdobte kouskem jahody. Připravujte těsně před podáváním, jinak se vám oplatky rozmočí. Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 25 kousků.



PORCE	500 kJ
BÍLKOVINY	14 g
TUKY	0 g
SACHARIDY	15 g



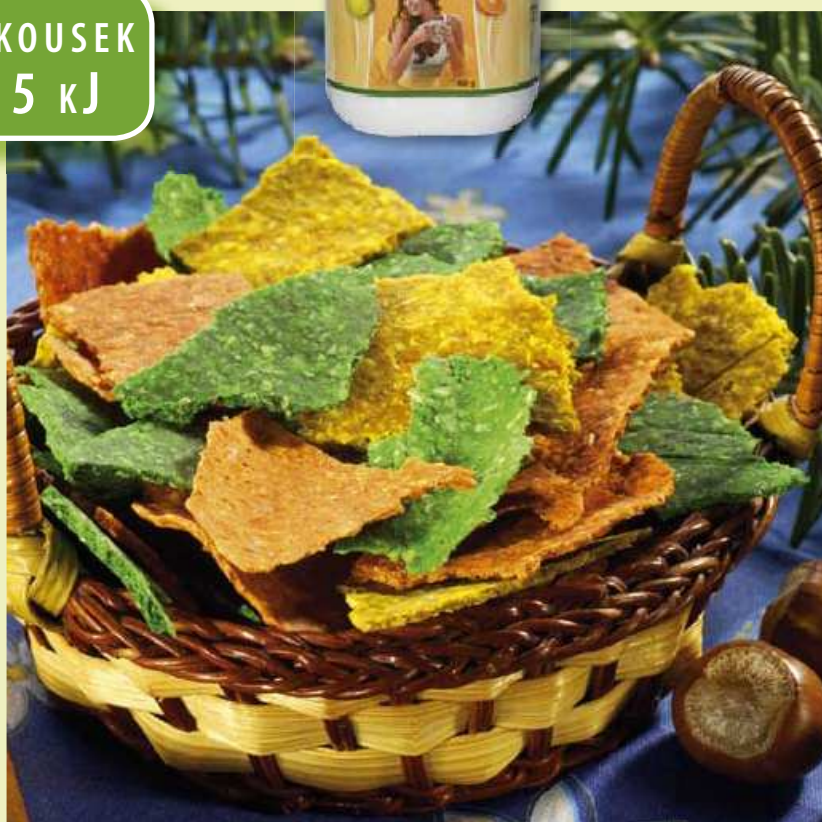
Barevné lupínky

- 110 g ovesných vloček (1630 kJ)
- 30 g sladidla Extra-Linie (30 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- 30 ml pomerančové šťávy (50 kJ)
- 10 g pomerančové kůry (50 kJ)
- na špičku nože různé potravinářské barvy

Z pomeranče ostrouhejte kůru, rozřízněte je na polovinu a vymačkejte šťávu. Do misky dejte posekané vločky, sladidlo, pomerančovou šťávu, kůru a propracujte. Přidejte bílek a vypracujte hmotu konzistence plastelíny. Rozdělte na tři části, do každé přidejte jinou barvu a znova, již každou třetinu samostatně, propracujte. Dejte na vál a z každé barvy vyválejte placku silnou 1 mm. Sušte při pokojové teplotě. Usušené placky nalámejte na lupínky zhruba 3x3 cm a skladujte na suchém místě.

Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 20 kousků.

PORCE	1830 kJ
BÍLKOVINY	8 g
TUKY	12 g
SACHARIDY	73 g



favea



Extra-Linie

Sladký život bez rizika

- ✓ Převratné přírodní sladidlo (Erythritol) bez kalorií
- ✓ Téměř nulová kalorická hodnota (0,0 – 0,2 Kcal/g)
- ✓ Neovlivňuje hladinu krevního cukru, proto je ideální pro diabetiky
- ✓ Ani ve vysokých dávkách nemá laxativní efekt
- ✓ Nezpůsobuje zubní kaz
- ✓ Má lahodnou sladkou chuť (sladivost je 60 – 70 % sladivosti řepného cukru – sacharozy)
- ✓ Výborné i na pečení (větší balení v prodeji na www.favea-trade.cz)

Žádejte ve své lékárně

Dodává: Favea Trade s.r.o., B. Němcové 580/1b, 742 21 Kopřivnice



Inzerce

Čokoládové pochutnání

- 12 papírových košíčků
- 24g čokolády se 70% obsahem kakaa (510 kJ)
- 50g nízkotučného tvarohu (160 kJ)
- 7g sladidla Extra-Linie (10 kJ)
- 60g malin (140 kJ)

Čokoládu nalámejte na kousky, dejte do misky a ve vodní lázni rozpustíte. Štětečkem natírejte dno papírových košíčků slabou vrstvou čokolády a dejte do lednice ztuhnout. Pak opatrně papírový obal sejměte a zůstanou vám krásné čokoládové placičky, ty skladujte na chladném místě. Připravte si náplň smícháním tvarohu a sladidla. Čokoládové placičky plňte těsně před podáváním a zdobte malinou.

Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 12 kousků.

PORCE	820 KJ
BÍLKOVINY	8 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	25 G

1 KOUSEK
70 KJ



Text a foto: Zdeněk Platl

Rumové špičky

- 45 g ovesných vloček (670 kJ)
- 20 g slunečnicových semínek (500 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- 5 ml rumové tresti (0 kJ)
- 2 čajové lžičky sladidla Irbis (20 kJ)
- na špičku nože oranžové potravinářské barvy

PORCE	1260 KJ
BÍLKOVINY	13 G
TUKY	13 G
SACHARIDY	33 G

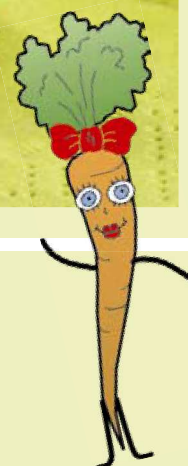
Ovesné vločky nasekejte najemno, přidejte celá

slunečnicová semínka, sladidlo, barvu a promíchejte. Pak přilijte rumovou trest, bílek a zpracujte těsto. Tvarujte malé špičky s kulatou základnou o průměru 1,5 centimetru. Pokládejte je na plech vyložený pečicím papírem a sušte při pokojové teplotě. Skladujte na suchém místě.

Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 30 kousků.



1 KOUSEK
40 KJ



1 KOUSEK
50 KJ

Slepovaná kolečka

- 1 bílek (70 kJ)
- 60 g ovesných vloček (890 kJ)
- 15 g sladidla Cukren (250 kJ)
- 3 g instantní kávy (0 kJ)
- 40 g nízkotučného tvarohu (120 kJ)
- 4 g prášku jahodového nebo čokoládového koktejlu Nutrilinie (60 kJ)
- 5 g sladidla Cukren (80 kJ)

Ovesné vločky nasekejte nadrobno a dejte do misky. Přidejte bílek, sladidlo, kávu, vypracujte těsto a nechte odpočinout pár minut v lednici. Pak rozválejte na plát silný cca 2 mm a vykrajujte kolečka o průměru 1,5 centimetru. Rozložte je na táč vyložený pečicím či voskovým papírem a při pokojové teplotě sušte. Skladujte je na suchém místě. Smícháním tvarohu, sladidla a prášku jahodového nebo čokoládového koktejlu Nutrilinie připravte náplň, usušená kolečka

jí slepujte tak den před podáváním.

Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 30 kousků.

PORCE	1470 KJ
BÍLKOVINY	13 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	59 G



1 KOUSEK
25 kJ

Vanilkové kuličky

- 1 bílek (70 kJ)
- 60 g ovesných vloček (890 kJ)
- 15 g sladidla Extra-Linie (10 kJ)
- 1/2 vanilkového lusku (0 kJ)

Vanilkový lusk podélně rozřízněte a dužinu z jedné poloviny seškrábněte do misky. Přidejte bílek, posekané vločky, sladidlo a zpracujte do husté hmoty. Tvarujte kuličky o průměru 1 cm, dejte je na tácek a při pokojové teplotě sušte. Skladujte na suchém místě.

Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 40 kousků.



PORCE	970 kJ
BÍLKOVINY	6 g
TUKY	7 g
SACHARIDY	36 g

Kávévé kousky

- 10 g ovesných vloček (150 kJ)
- 10 g želatiny (140 kJ)
- 240 ml vody (0 kJ)
- 30 g sladidla Extra-Linie (30 kJ)
- 5 g instantní kávy (0 kJ)

Ovesné vločky nasypete na prkýnko a nahrubo nasekejte. V kastrolku připravte dle návodu želatinu, přidejte sladidlo, instantní kávu, vmíchejte vločky a nalijte na libovolný tácek obdélníkového tvaru zhruba v centimetrové vrstvě. Dejte do lednice ztuhnout. Pak želatinu vyklopte a nakrájejte na kostičky 2x2 centimetry. Skladujte v chladu. Z uvedeného množství ingrediencí jsme vyrobili 54 kousků.

PORCE	320 kJ
BÍLKOVINY	9 g
TUKY	1 g
SACHARIDY	7 g

1 KOUSEK
6 kJ