

Jak udělat nízkoenergetické silvestrovské pohoštění

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 silvestrovské pohoštění vám ukáží, jak lze příjem energie snížit.

Naše pomazánky, chlebíčky i jednohubky obsahují 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 receptu je uvedena energetická hodnota a složení (B – bílkoviny, T – tuky, S – sacharidy) celé várky a energetická hodnota jednoho kousku.

Pomazánka s pažitkou

- 40g lučiny linie (250 kJ)
- 7ml polotučného mléka (10 kJ)
- 2g pažitky (0 kJ)
- sůl (0 kJ)
- 30g knäckebrotu (410 kJ)

PORCE	670 KJ
BÍLKOVINY	7 G
TUKY	5 G
SACHARIDY	22 G

Do misky dejte lučinu, mléko, nadrobno nasekanou pažitku, osolte a promíchejte. Plátek knäckebrotu rozlámejte na

čtyři kousky, každý namažte pomazánkou a zdobte pažitkou.

Z uvedeného množství surovin připravíte 12 kousků.

1 KOUSEK
60 KJ



Sýrová pomazánka

- 60g sýra cottage (280 kJ)
- 15g červené cibule (40 kJ)
- mletá sladká paprika (0 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 45g kornspitzu (480 kJ)

PORCE	800 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	3 G
SACHARIDY	30 G

Do misky dejte sýr, nadrobno nakrájenou cibuli, papriku, osolte, opepřete a promíchejte. Kornspitz nakrájejte na kolečka silná 7 mm a namažte

pomazánkou.

Z uvedeného množství surovin připravíte 15 kousků.

1 KOUSEK
50 KJ



Česneková pomazánka

- 40g lučiny linie (250 kJ)
- 20g nízkotučného tvarohu (60 kJ)
- 10g bílého jogurtu (30 kJ)
- 4g česneku (20 kJ)
- sůl (0 kJ)
- 30g chleba Knuspi (410 kJ)
- 15g červené papriky (20 kJ)

1 KOUSEK
100 kJ

PORCE	790 kJ
BÍLKOVINY	11 g
TUKY	5 g
SACHARIDY	25 g

Česnek oloupejte a prolisujte do misky. Přidejte lučinu, tvaroh, jogurt, osolte a promíchejte. Plátky křehkého chleba Knuspi překrojte napůl. Z každé poloviny ještě příčným řezem vytvořte dva trojúhelníčky. Získáte tak z jednoho plátku čtyři kousky. Ty před podáváním namažte pomazánkou a zdobte kouskem červené papriky. Z uvedeného množství surovin připravíte 8 kousků.



Tvarohová pomazánka se šunkou

- 60g nízkotučného tvarohu 190 kJ
- 10g bílého nízkotučného jogurtu (30 kJ)
- 8g jarní cibulky (20 kJ)
- 15g drůbeží šunky (60 kJ)
- sůl (0 kJ)
- 45g kornspitzu (480 kJ)

PORCE	780 kJ
BÍLKOVINY	14 g
TUKY	1 g
SACHARIDY	29 g

Jarní cibulku omyjte a nakrájejte nadrobno. Šunku pokrájejte na malé nudličky. Do misky dejte tvaroh, jogurt, cibulku, šunku, osolte a promíchejte. Kornspitz nakrájejte na kolečka silná 7 mm, namažte pomazánkou a zdobte zelenou částí jarní cibulky. Z uvedeného množství surovin připravíte 15 kousků.



1 KOUSEK
50 kJ

Lososové chlebíčky

- 90 g tmavého toastového chleba (900 kJ)
- 16 g lučiny linie (100 kJ)
- 50 g uzeného lososa (370 kJ)
- ledový salát (10 kJ)
- 15 g kaviáru z pstruha (110 kJ)
- kopr na ozdobu (0 kJ)

PORCE	1490 KJ
BÍLKOVINY	23 G
TUKY	11 G
SACHARIDY	41 G

Plátky celozrnného toastového chleba překrojte na půl a každou polovinu ještě napůl. Z jednoho plátku získáte čtyři kousky. Každý kousek namažte slabou vrstvou lučiny. Na půlku chleba naaranžujte kousek salátu s kaviárem a na druhou polovinu lososa s koprem.

Z uvedeného množství surovin připravíte 16 chlebíčků.



1 KOUSEK
90 KJ

1 KOUSEK
110 KJ



Chlebíčky s rajčaty

- 50 g celozrnné bagety (570 kJ)
- 45 g nízkotučného tvarohu (130 kJ)
- 55 g rajčat (50 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

PORCE	770 KJ
BÍLKOVINY	9 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	36 G

Rajčata nakrájejte na plátky, ty

překrojte na polovinu, dužinu vydlabejte do misky a zbytek schovejte na ozdobu. Do misky s dužinou přidejte tvaroh, osolte, opepřete a promíchejte. Bagetu nakrájejte na plátky a lehce namažte připravenou pomazánkou. Zdobte zbylými rajčaty a proužky cibule. Z uvedeného množství surovin připravíte 7 chlebíčků.



1 KOUSEK
120 KJ

Sýrovo-jogurtové chlebičky

- 30 g křehkého chleba Knuspi (410 kJ)
- 40 g eidamu 20 % t.v s. (360 kJ)
- 25 g bílého nízkotuč. jogurtu (80 kJ)
- 30 g bílku (z 1 vejce) (70 kJ)
- 20 g červené papriky (30 kJ)
- nat jarní cibulky (10 kJ)

PORCE	960 KJ
BÍLKOVINY	18 G
TUKY	5 G
SACHARIDY	28 G

Vejce uvařte v osolené vodě natvrdo, oloupejte a nechte

vychladnout. Sýr nastrouhejte na jemném struhadle, dejte do misky, přidejte jogurt a utřete. Plátky křehkého chleba překrojte napůl a namažte je pomazánkou. Vejce nakrájejte na osminky, odstraňte žloutek a na každý chlebiček dejte jednu osminku bílku. Dozdobte proužkem červené papriky. Chlebičky se vyplatí připravovat před podáváním, aby křehký chléb nezvlhl. Z uvedeného množství surovin připravíte 8 chlebičků.

Chlebičky s rybí pomazánkou

- 30 g knäckebrötu (410 kJ)
- 50 g tuňáka ve vlastní šťávě (230 kJ)
- 10 g kremžské hořčice (50 kJ)
- 8 g červené cibule (20 kJ)
- 10 g zelené papriky (10 kJ)
- sůl, pepř, majoránka (0 kJ)

PORCE	720 KJ
BÍLKOVINY	14 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	24 G

Z tuňáka slijte šťávu a dejte ho

do misky. Přidejte hořčici, na špičku nože majoránku, osolte, opepřete a promíchejte. Plátky knäckebrötu přelomte napůl, namažte je pomazánkou a zdobte kouskem zelené papriky a proužky cibule. Z uvedeného množství surovin připravíte 6 chlebičků.



1 KOUSEK
120 KJ

Šunkové balíčky

- 75 g drůbeží šunky (300 kJ)
- 10 g lučiny linie (60 kJ)
- 25 g hroznového vína (70 kJ)
- pažitka (0 kJ)

1 KOUSEK
90 kJ

PORCE	430 kJ
BÍLKOVINY	12 g
TUKY	4 g
SACHARIDY	4 g

Do středu každého plátku šunky dejte půl čajové lžičky lučiny, na ni posaďte polovinu odpeckované kuličky vína, zabalte do

úhledného balíčku a převažte snítkou pažitky. Z uvedeného množství surovin připravíte 5 jednohubek.



1 KOUSEK
20 kJ

Česnekové lodičky

- 60 g vaječného bílku (ze 2 vajec) (140 kJ)
- 15 g nízkotučného taveného sýra (90 kJ)
- 20 g nízkotučného tvarohu (60 kJ)
- 4 g česneku (20 kJ)
- 16 g zelené papriky (10 kJ)
- sůl

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

Vejce uvařte v osolené vodě natvrdo, oloupejte a nechte vychladnout. V misce utřete tavený sýr s tvarohem a prolisovaným česnekem. Vejce

nakrájejte podélně na čtvrtiny, odstraňte žloutek a každou čtvrtinu ještě překrojte napůl. Každý kousek bílku na oblé straně trochu seřízněte, aby lodička dobře stála, dejte trochu pomazánky a dozdobte trojúhelníčkem papriky.

Z uvedeného množství surovin připravíte 16 jednohubek.





Cherry jednohubky

- 80g cherry rajčátek (80 kJ)
- 20g lučiny linie (120 kJ)
- 8g ředkviček (10 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

**1 KOUSEK
10 KJ**

PORCE	210 KJ
BÍLKOVINY	2 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	6 G

Rajčátka překrojte na polovinu a vydlabejte dužinu. Z poloviny dužiny vymačkejte šťávu a dejte do misky. Přidejte lučinu, nastrohané a šťávy zbavené ředkvičky, osolte a promíchejte. Vydlabané poloviny rajčat plňte směsí a zdobte nahrubo nadržným pepřem. Z uvedeného množství surovin připravíte 16 jednohubek.

Okurkové houpačky

- 120g salátové okurky (80 kJ)
- 25g nízkotučného tvarohu (70 kJ)
- 10g bílého nízkotučného jogurtu (30 kJ)
- 10g eidamu 20 % t.v.s. (90 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- 10g uzeného lososa (70 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

PORCE	360 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	7 G

Okurku omyjte, oloupejte, podélně překrojte na polovinu, vydlabejte a nakrájejte na kousky silné 1,5 centimetru. V misce utřete tvaroh, jogurt, nejmenno nastrohaný sýr a nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte, opepřete a promíchejte. Každou houpačku z okurky naplňte trochou pomazánky a zdobte kousíčkem lososa. Z uvedeného množství surovin připravíte 20 jednohubek.



**1 KOUSEK
20 KJ**