

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkokalorické?

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 nemusíme odpírat chutné jídlo. Následující dvojice receptů vám ukáží, jakou cestou jít.

Nepřikazujte si „superzdravá jídla“, která vám třeba nebudou chutnat. Lépe je vyjít z vašich zvyklostí a upravit pokrmy tak, abyste snížili energii, ale aby chutnaly téměř tak, jak jste zvyklí.

Uvádíme vždy dva recepty podobného pokrmu, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energii jsem snižovali několika způsoby. Strava obsahuje díky **výběru vhodných surovin** (omezení 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.

Zapečená zelenina s brambory (1 porce)

- 100 g mražené zeleninové směsi s kapií (240 kJ)
- 100 g vařených brambor (330 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 150 g pórku (290 kJ)
- 100 g žampionů (170 kJ)
- 1 ks vejce (340 kJ)
- 100 ml nízkotučného mléka (160 kJ)
- sůl, pepř, sušené zeleninové koření Vedeta



1 PORCE	1780 KJ
BÍLKOVINY	21 G
TUKY	14 G
SACHARIDY	53 G

Brambory oloupejte a nakrájejte na plátky. Na předem vymazaný pekáč navrstvěte polovinu brambor, na kolečka pokrájený pórek, cibuli, mírně povařenou zeleninu a na plátky nakrájené žampiony. Osolte, opepřete, případně

posypte Vedetou a zakryjte vrstvou zbylých brambor. Zalijte rozšlehanými bílky s mlékem a zapečte v troubě.

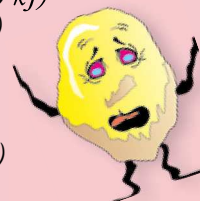


**UŠETŘÍTE
2300 KJ**



Francouzské brambory s uzeným masem (1 porce)

- 200 g vařených brambor (660 kJ)
- 100 g uzeného vařeného masa (1810 kJ)
- 2 ks natvrdo vařených vajec (680 kJ)
- 15 g sádla (560 kJ)
- 20 g cibule (40 kJ)
- 50 g kyselých okurek (40 kJ)
- 50 g sladké smetany (12 %) (290 kJ)
- sůl, pepř



1 PORCE	4080 KJ
BÍLKOVINY	36 G
TUKY	72 G
SACHARIDY	47 G

Brambory oloupejte a nakrájejte na plátky. Na předem vymazaný pekáč navrstvěte polovinu brambor, posolte, přidejte na drobno nakrájenou

cibuli, uvařené, na kostičky pokrájené uzené maso, na plátky nakrájené vejce a nastrouhanou okurku. Přikryjte druhou polovinou brambor, osolte, případně mírně opepřete, zalijte smetanou a dejte péci do trouby.

Zapečená kuřecí prsa na fólii (1 porce)

- 150 g kuřecích prsou (680 kJ)
- 20 g šunky (310 kJ)
- 30 g 20% strouhaného sýru (270 kJ)
- 100 g brambor (330 kJ)
- 100 g zeleninová obloha (100 kJ)
- sůl, pepř

Omyté a osušené maso naklepejte, osolte, opepřete a opečte z obou stran na fólii. Měkké maso přendejte na zapékací misku, obložte plátkem šunky, posypte strouhaným sýrem a zapečte v mikrovlnné troubě. Podávejte s bramborem a ze-

ninovou oblohou.

1 PORCE	1690 KJ
BÍLKOVINY	37 G
TUKY	22 G
SACHARIDY	14 G

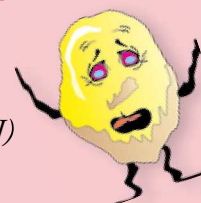


**UŠETŘÍTE
2230 KJ**



Zapečená vepřová kotleta a americké brambory (1 porce)

- 150 g vepřové kotlety (1310 kJ)
- 10 g sádla (370 kJ)
- 30 g 33% smetany (400 kJ)
- 30 g 45% strouhaného sýru (430 kJ)
- 200 g brambor (660 kJ)
- 20 g oleje (750 kJ)
- sůl, pepř



Omyté a osušené maso zlehka naklepejte, osolte, opepřete a opečte z obou stran na tuku. Přendejte na pekáček, zalijte smetanou, posypte strouhaným sýrem a zapečte v troubě.

Domácí variantu Amerických brambor si připravte následujícím způsobem. Brambory důkladně omyjte a dejte do osolené vody vařit. Ne příliš do měkka uvařené brambory zcedte, nechte trochu vychladnout a nakrájejte je na výseče, které osmažte jako hranolky na rozehrátém oleji, nebo ve fritovacím hrnci. Můžete též koupit zmrazené Americké brambory a připravit je podle návodu na obalu.

1 PORCE	3920 KJ
BÍLKOVINY	39 G
TUKY	70 G
SACHARIDY	39 G

**UŠETŘÍTE
1320 kJ**



Krutí roláda (1 porce)

- 100 g krutích prsou (480 kJ)
- 5 g hořčice (30 kJ)
- 10 g vepřové šunky (150 kJ)
- 30 g červené papriky (40 kJ)
- 20 g sterilovaného hrášku (50 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- 130 g vařených brambor (430 kJ)
- sůl, pepř

Omyté a osušené maso rozkrojte na plát, osolte, opepřete, potřete hořčicí, pokladte na dílky pokrájenou šunkou, paprikou, cibulí a hrstkou hrášku. Zabalte, spojte párátkem nebo zpevněte provázkem a opečte na oleji, podlijte vodou a v troubě pečte do měkka. Podávejte s vařenými brambory.

1 PORCE	1390 kJ
BÍLKOVINY	31 g
TUKY	9 g
SACHARIDY	31 g

Vepřová roláda (1 porce)

- 100 g vepřového masa – průměr (1500 kJ)
- 5 g hořčice (30 kJ)
- 5 g anglické slaniny (90 kJ)
- 5 g cibule (10 kJ)
- 20 g sterilované okurky (20 kJ)
- 1/4 ks vejce (80 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- 5 g hladké mouky (70 kJ)
- 100 g bramborového knedlíku (720 kJ)
- sůl, pepř

Omyté a osušené maso rozkrojte na plát, naklepejte, osolte, opepřete, potřete hořčicí, pokladte na dílky pokrájenou slaninou, cibulkou, okurkou a vařeným vejcem. Zabalte do rolády, převažte provázkem, nebo zpevněte párátkem, opečte na oleji, podlijte vodou a v troubě upečte. Podávejte s bramborovým knedlíkem.

1 PORCE	2710 kJ
BÍLKOVINY	24 g
TUKY	44 g
SACHARIDY	40 g

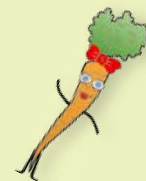


Jak lze přijmout bílkoviny, které jsou vázány na různé velké množství tuku.

Kuřecí prsa - na fólii (1 porce)

460 kJ, B 23 g, T 1 g, S 2

- 100 g kuřecích prsou (460 kJ)
- fólie na pečení NO-STICK, sůl, pepř

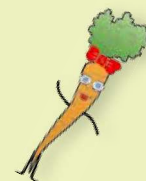


Omyté a osušené maso zlehka naklepejte, osolte, opepřete a opečte z obou stran na fólii. Podávejte s bramborem, hranolkami, zeleninovým salátem atd.

Kuřecí přírodní řízek (1 porce)

650 kJ, B 23 g, T 6 g, S 2 g

- 100 g kuřecích prsou (460 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- sůl, pepř

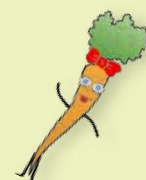


Omyté a osušené maso naklepejte, osolte a opepřete. Na teflonové pánvi rozehřejte olej a maso na něm z obou stran opečte. Podávejte s bramborem, hranolkami, zeleninovým salátem atd.

Vepřový přírodní řízek (1 porce)

1040 kJ, B 20 g, T 19 g, S 0.2 g

- 100 g vepřové kýty (850 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- sůl, pepř

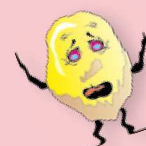


Omyté a osušené maso naklepejte, osolte a opepřete. Na teflonové pánvi rozehřejte olej na kterém maso z obou stran opečte. Podávejte s bramborem, hranolkami, zeleninovým salátem atd.

Smažený kuřecí řízek (1 porce)

1950 kJ, B 28 g, T 29 g, S 24 g

- 100 g kuřecích prsou (460 kJ)
- 10 g hladké mouky (150 kJ)
- 1/4 vejce (80 kJ)
- 20 ml polotučného mléka (40 kJ)
- 20 g strouhanky (310 kJ)
- 25 g oleje na smažení (910 kJ), sůl

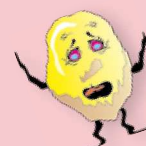


Omyté a osušené maso naklepejte, osolte, obalte v trojbalu a z obou stran na oleji dozlatova osmažte. Podávejte s bramborem, hranolkami, zeleninovým salátem atd.

Smažený vepřový řízek (1 porce)

2340 kJ, B 26 g, T 40 g, S 24 g

- 100 g vepřové kýty (850 kJ)
- 10 g hladké mouky (150 kJ)
- 1/4 vejce (80 kJ)
- 20 ml polotučného mléka (40 kJ)
- 20 g strouhanky (310 kJ)
- 25 g oleje na smažení (910 kJ), sůl



Omyté a osušené maso naklepejte, osolte, obalte v trojbalu a z obou stran na oleji dozlatova osmažte. Podávejte s bramborem, hranolkami, zeleninovým salátem atd.