

Tuk a rychlá občerstvení

Kolik tuku se ukrývá v běžné porci pokrmů ve fast foodech?

jogurtová zálivka (50g)	10 g tuku
smaž.kuřecíkousky(6 ks)	13 g tuku
cheesburger	16 g tuku
hranolky střední	17 g tuku
muffin čokoládový	19 g tuku
langoš	21 g tuku
smažený hermelín	51 g tuku

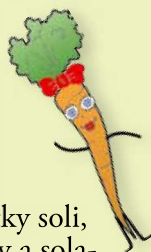
A jak se dobře a nízkotučně naobědvat či navečeřet?

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 nebo při užívání léku **alli** nemusí odpírat chutné jídlo. Následující dvojice receptů vám ukáží, jakou cestou jít.

Uvádíme vždy dva recepty na podobný pokrm, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energii jsme 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) snižíte přijatou energii. A protože jíte i očima, výsledný pokrm by měl lahodit nejen chuťovým buňkám, ale i oku.

Tvarohové knedlíky s jahodovým pyré - 1 porce

- 200g tvarohu (850 kJ)
- 30ml nízkotučného mléka (50 kJ)
- 10g solamylu (140 kJ)
- 30g dětské krupičky (440 kJ)
- 150g zahradních jahod (270 kJ)



1 PORCE	1750 KJ
BÍLKOVINY	43 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	54 G

Z tvarohu, špetky soli, mléka, krupičky a solamylu vypracujte těsto. Z hmoty tvořte knedlíky, které vkládejte do vařící

vody a zvolna vařte (krátce po zavaření je opatrně zamíchejte, aby se nepřichytily ke dnu). Jahody omyjte, nechte okapat a rozšlehejte na kaši. Po uvaření knedlíky vyndejte na talíř a přelijte jahodovým pyré.



TUKY
2 G

UŠETŘÍTE
1350 KJ

TUKY
19 G



Kynuté švestkové knedlíky - 1 porce

- 3g droždí (10 kJ)
- 5g cukru (80 kJ)
- 50ml mléka (100 kJ)
- 120g polohrubé mouky (750 kJ)
- 1/10 vejce (30 kJ)
- 120g švestek (340 kJ)
- 10g moučkového cukru (170 kJ)
- 20g roztaveného másla (620 kJ)



1 PORCE	3100 KJ
BÍLKOVINY	15 G
TUKY	19 G
SACHARIDY	122 G

Z droždí, špetky cukru a poloviny mléka udělejte kvásek, který nechte na teple vykynout. Do prosáté mouky přidejte vejce, sůl, kvásek a zbylé mléko. Vypracujte těsto a dejte vykynout. Švestky omyjte, nechte okapat, rozkrojte a vypeckujte. Z dostatečně vykynutého těsta vyválejte silnější plát, nakrájejte si čtverce, které plňte švestkami. Vařte ve vodě 10–12 minut.

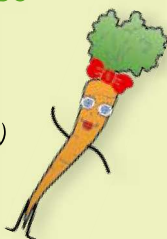
UŠETŘÍTE
1820 kJ



TUKY
12 g

Kuře à la kachna, bramborový knedlík, salát z červeného zelí – 1 porce

- 180 g kuřecího stehna (930 kJ)
- 50 ml černého piva (60 kJ)
- 70 g bramborového knedlíku (380 kJ)
- 150 g hlávkového červeného zelí (200 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- 5 g rostlinného oleje (190 kJ)
- ocet, nekalorické sladidlo



1 PORCE **1780 kJ**
BÍLKOVINY **43 g**
TUKY **12 g**
SACHARIDY **34 g**

Omyté a očištěné kuře osolte, okmínujte, dejte na pekáček, podlijte vodou a v troubě upečte doměčka. Během pečení přelijte kuře sklenicí tmavého piva. Omyté zelí nakrájejte na nudličky, spařte vařící vodou, sceďte a dejte do mísy. Cibuli nadrobno nasekejte, přidejte k zelí, zalijte sladkokyselou zálivkou (olej, sůl, ocet, sladidlo) a promíchejte. Předem uvařené a oloupané brambory nastrouhejte na jemném struhadle, přidejte hrubou mouku, vejce, osolte a zpracujte těsto. Z něj utvořte malou šišku, dejte do vroucí vody a vařte 25 minut. Hotový knedlík nakrájejte na plátky a podávejte odvážené množství.

Pečená kachna, bramborový knedlík, dušené červené zelí – 1 porce

- 150 g hlávkového červeného zelí (200 kJ)
- 150 g kachny (2520 kJ)
- sůl, kmín
- 10 g sádla (360 kJ)
- 5 g hladké mouky (70 kJ)
- 3 g cukru (50 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- 70 g bramborového knedlíku (380 kJ)



1 PORCE **3600 kJ**
BÍLKOVINY **28 g**
TUKY **63 g**
SACHARIDY **43 g**

Omytou a očištěnou kachnu osolte, okmínujte, dejte na pekáček, zalijte vodou a pečte zvolna ve středně vyhřáté troubě.

Během pečení podlévejte vodou. Omyté hlávkové zelí nakrájejte na nudličky, osolte, okmínujte, zalijte vodou a duste doměčka. Na rozehrátém sádle nechte zpénit nakrájenou cibulku, poprašte moukou a za stálého míchání připravte jíšku. Tu následně zamíchejte do hotového zelí.



TUKY
63 g

Čína (à la zeleninová pánev po čínsku) s rýží – 1 porce

- 100g Shmaky (220 kJ)
- 10g oleje (370 kJ)
- 40g rýže syr. stav - po uvaření 100g (580 kJ)
- 100g pórku (190 kJ)
- 30g žampionů (190 kJ)
- 1 malá chilli paprička (60 kJ)
- 150g mražené orientální směsi se sójovými klíčky (220 kJ)
- 1 lžíce solamylu (60 kJ)
- 4 lžíce masového vývaru (90 kJ)
- sůl, vegeta, magi
- 20g sójové omáčky (120 kJ)



1 PORCE	2100 KJ
BÍLKOVINY	27 G
TUKY	13 G
SACHARIDY	68 G

Solamyl rozmíchejte s vývarem, ochuťte sójovou omáčkou, případně přidejte několik kapek magi.

Opatrně promíchejte s nakrájenými hranolky Shmaky a nechte chvíli marinovat. Rýži propláchněte a uvařte běžným postupem. Na části rozehřátého oleje orestujte na plátky pokrájený pórek a žampiony. Přidejte zeleninovou směs, ochuťte, podlijte trochou vývaru a poduste. K podušené směsi zamíchejte vařenou rýži. Na teflonové pánvi rozehřejte zbytek oleje, opečte na něm kousky Shmaky a vmíchejte je do zeleniny.



TUKY
13 G

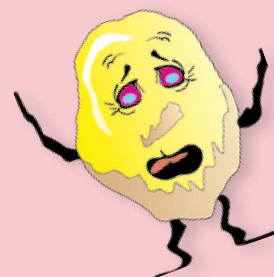
UŠETŘÍTE
1870 KJ



TUKY
57 G

Čína s rýží vysokokalorická – 1 porce

- 150g vařené rýže (1160 kJ)
- 20g oleje (750 kJ)
- 5g solamylu (60 kJ)
- 5g soli
- 20g sójové omáčky (120 kJ)
- 75g bílého zeli (90 kJ)
- 75g pórku (140 kJ)
- 20g cibule (40 kJ)
- 20g sádla (750 kJ)
- 40g vepřového masa (400 kJ)
- 40g drůbežích jater (230 kJ)
- 1 dcl bílého vína (230 kJ)



1 PORCE	3970 KJ
BÍLKOVINY	42 G
TUKY	57 G
SACHARIDY	67 G

Očištěnou zeleninu nakrájejte na nudličky, orestujte na oleji a smíchejte s vařenou rýží. Krátce opečte a odstavte. Maso nakrájejte

na nudličky, játra na kousky a promíchejte se solamylem. Nejprve opečte na sádle vepřové maso, přidejte játra a krátce poduste. Ochuťte sójovou omáčkou, podlijte bílým vínem a duste doměkka. Štávu vysmahněte, přidejte zeleninu s rýží a promíchejte.

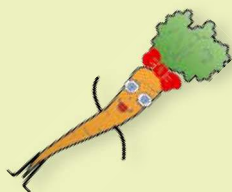
**UŠETŘÍTE
2130 kJ**



**TUKY
11 g**

Dušené kuře, bramborová kaše, ledový salát – 1 porce

- 120 g kuře (620 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- 150 g brambor (500 kJ)
- 100 g mléka (150 kJ)
- 200 g salátu ledového (110 kJ)

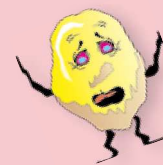


1 PORCE	1570 kJ
BÍLKOVINY	33 g
TUKY	11 g
SACHARIDY	36 g

Kuře očistěte, naporcujte, osolte a okmínujte. Opečte na oleji a podlijte mírně vodou. Duste do měkka. Bramborovou kaši připravte následujícím způsobem. Brambory oloupejte a uvařte v osolené vodě. Vodu slijte, brambory rozstouchejte, přilijte horké mléko a vymíchejte do hladka. Kuře podávejte s bramborovou kaší a salátem.

Smažené kuřecí stehno, bramborový salát s majonézou – 1 porce

- 120 g kuře (600 kJ)
- 30 g strouhanky (460 kJ)
- 10 g hladké mouky (150 kJ)
- 15 g vajec (100 kJ)
- 30 g oleje (1130 kJ)
- 200 g bramborového salátu s majonézou (1260 kJ)



1 PORCE	3700 kJ
BÍLKOVINY	34 g
TUKY	55 g
SACHARIDY	64 g

Kuřecí stehno povařte, osolte, obalte v trojobalu a usmažte. Dále si připravte bramborový salát s majonézou. Brambory uvařte ve slupce a po vychladnutí oloupejte. Nakrájejte na plátky nebo na kostičky a smíchejte s drobně nakrájenou cibulí, nakrájenou kyselou okurkou, vařenou nakrájenou mrkví, celerem a sterilovaným hráškem. Přidejte majonézu, sůl, pepř, ocet podle chuti a promíchejte. Pro snížení energetické hodnoty pokrmu můžete majonézu nahradit z části bílým jogurtem.



**TUKY
55 g**