

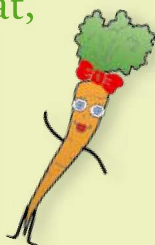
Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkenergetické?

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 při 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.

Králík na česneku, špenát, brambory – 1 porce

- 100g králíka (780 kJ)
- 1 stroužek česneku (20 kJ)
- 40g cibule (80 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 100g brambor (330 kJ)
- sůl
- 150g špenátového protlaku mraženého (210 kJ)



1 PORCE	1610 KJ
BÍLKOVINY	30 G
TUKY	15 G
SACHARIDY	32 G

Králíka omyjte, naporcujte, potřete česnekem, a osolte. Dejte na pekáček, podlijte trochou vody a upečte dozlatova. Špenát

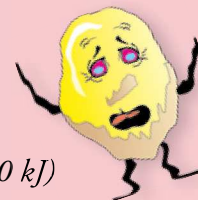
nasekejte na kousky, dejte do kastrůlku, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a poduste. Brambory oloupejte, nakrájejte na libovolné kousky a uvařte v osolené vodě. Podávejte se špenátem a upečeným králíkem.

**UŠETŘÍTE
1590 KJ**



Králík na slanině, bramborový knedlík, dušené zelí – 1 porce

- 100g králíka (590 kJ)
- 30g slaniny (930 kJ)
- 10g oleje (380 kJ)
- 20g cibule (40 kJ)
- 5g soli
- 100g bramborového knedlíku (720 kJ)
- 150g hlávkového zelí (180 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 10g hladké mouky (150 kJ)
- sůl, ocet

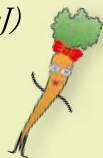


1 PORCE	3200 KJ
BÍLKOVINY	28 G
TUKY	49 G
SACHARIDY	54 G

Králíka omyjte, naporcujte, osolte, okmínujte a potřete rozetřeným česnekem. Slaninu nakrájejte na kostičky a dejte na pekáč, přidejte pokrájenou cibuli, králíka, podlijte vodou a upečte v troubě dozlatova. Cibuli do zelí nakrájejte najemno. Na pánvičku dejte olej, osmahněte na něm cibulku a za stálého míchání přidávejte mouku, až vytvoříte cibulovou jíšku. Zelí očistěte a nakrájejte na nudličky. Spařte jej vroucí vodou, osolte, okmínujte a poduste v kastrolu. Zahustěte jíškou a dochuťte solí a octem.

Květákový mozeček, vařené brambory – 1 porce

- 250 g květáku (300 kJ)
- 3 g soli
- 15 g cibule (30 kJ)
- 10 g oleje (380 kJ)
- 1 ks vejce (330 kJ)
- 120 g vařených brambor (400 kJ)



Květák očistěte, rozeberte na růžičky, omyjte a uvařte v osolené vodě. Vařený vyndejte, nechte trochu zchladnout a pokrájete na menší kousky. Na pánvičce osmažte cibulku, přidejte květák, osolte a zalijte rozšlehaným vejce. Míchejte, dokud není vejce

usmažené. Podávejte s bramborem.

1 PORCE	1440 kJ
BÍLKOVINY	14 g
TUKY	17 g
SACHARIDY	34 g



**UŠETŘÍTE
1790 kJ**



Smažený květák, vařené brambory, tatarská omáčka – 1 porce



- 200 g květáku (240 kJ)
- 10 g hladké mouky (150 kJ)
- 15 g strouhanky (230 kJ)
- 1/5 ks vejce (80 kJ)
- 25 g oleje na smažení (950 kJ)
- 50 g tatarky (1080 kJ)
- 150 g brambor (500 kJ)

Květák rozeberte na růžičky, omyjte je a povařte v osolené vodě. Vyndejte, nechte okapat a jednotlivé růžičky květáku obalte v mouce, rozšlehaném a osoleném vejci a nakonec ve strouhance. Usmažte na rozpáleném oleji a podávejte s vařeným bramborem a tatarskou omáčkou.

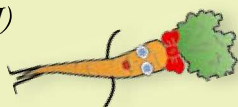
1 PORCE	3230 kJ
BÍLKOVINY	11 g
TUKY	55 g
SACHARIDY	59 g

**UŠETŘÍTE
1300 KJ**



Osvěžující pomazánka – 1 porce

- 100 g netučného tvarohu (310 kJ)
- 70 g salátové okurky (50 kJ)
- sůl, pepř



1 PORCE	360 KJ
BÍLKOVINY	14 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	7 G

Na hrubém struhadle nastrouhejte omytou okurku, dejte ji do sítka a vymačkejte z ní vodu. Pak smíchejte s tvarohem, lehce osolte, opepřete

a dejte do lednice vychladit. Podávat můžete s bílým pečivem a sklenicí vychlazeného mléka.

Vydatná pomazánka – 1 porce

- 120 g tučného tvarohu (960 kJ)
- 15 g tvrdého sýra 30 % t. v s. (170 kJ)
- 15 g měkkého salámu junior (170 kJ)
- sůl, pepř
- 1 ks vaječ (340 kJ)
- 1/2 lžičky plnotučné hořčice (20 kJ)



1 PORCE	1660 KJ
BÍLKOVINY	27 G
TUKY	30 G
SACHARIDY	5 G

Nastrouhejte sýr a salám na hrubém struhadle.

Vajíčka uvařte natvrdo, ochlaďte, oloupejte a v misce vidličkou roz-

mačkejte. Přidejte sýr, salám, tvaroh, hořčici, osolte, opepřete a promíchejte. Nejlepší je nechat pomazánku v lednici pár hodin odležet. Podávat můžete s bílým pečivem a sklenkou vychlazeného piva.

