

Jak nie przytyć w święta?



Wigilia to czas, który spędzamy z bliskimi, dlatego tak bardzo pragniemy, aby wszyscy obecni z nami przy stole byli szczęśliwi, uśmiechnięci i radosni.

Pachnąca choinka, ciasto w piekarniku i myśl o prezentach sprawiają, że mamy ochotę spróbować tych wszystkich smakołyków, które się na wigilijnym stole znajdują.



„Wielka uczta” – tak możemy nazwać Wigilię jest dniem wspaniałym, jednak wielu z nas odczuwa jej skutki nawet przez kolejnych kilka dni.

Dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ potrawy wigilijne, w większości są potrawami ciężkostrawnymi, które obciążają nasz żołądek. Jak może temu zapobiec?

Przykrych dolegliwości unikniemy, jeśli zastosujemy się do kilku wskazówek:

- Do przygotowania sałatek na bazie oleju, używajmy oleju sezamowego, orzechowego lub lnianego, a jeśli będziemy musieli go poddać działaniu wysokiej temperatury zastosujmy olej z pestek winogron.
- Zamiast smalcu używajmy oliwę z oliwek.
- Do dań dodajmy cynamon, majeranek i kminek, aby wspomóc nasz układ trawienny.
- Białe cukier starajmy się zastąpić miodem lub stewią (substancja słodząca nie zawierająca kalorii).

- Jedzmy małe porcje, nie przejadajmy się, a między posiłkami róbmy przerwy, aby to co wcześniej zjedliśmy uległo już częściowemu strawieniu.
- Jeśli to możliwe, starajmy się wybierać produkty ekologiczne.
- Ryby kupujmy z hodowli certyfikowanych, a nie z marketu. Te ze sprawdzonych hodowli na pewno będą świeże, a przez to zdrowsze.
- Do sałatek zamiast majonezu czy śmietany dodajmy lekki jogurt.
- Zamiast ryb tłustych: łososia, karpia lub śledzia, możemy wybrać ryby chude i mniej kaloryczne: tuńczyka, dorsza, szczupaka, amura.
- Zamiast smażenia i panierowania, które jest bardzo kaloryczne i obciąża nasz żołądek starajmy się przyrządzać ryby gotowane, pieczone w piekarniku lub podawać je w galarecie.
- Jeśli zdecydujemy się na samodzielne przygotowanie „faserowanych kluseczek”, wybierzmy mąkę razową (jest

zdrowsza, zawiera więcej błonnika pokarmowego).

Poniżej kilka przepisów, które na pewno sprawią, że Wasi bliscy po każdym daniu będą się obliżywać ze smakiem, a Wy poczujecie Magię tych Świąt, a następnego dnia nie będziecie narzekać na to, że coś Was boli.

Pamiętajmy o spacerach!

Tradycyjna wigilijna wieczerza, składająca się z 12 dań (każdego po ok. 100 g) z dodatkiem pieczywa, słodkich napojów oraz ciast dostarcza nam około 4000 kcal. Jeśli wszystkie „odłożą się” przybędzie Ci około 400 gramów tkanki tłuszczowej. Taką dawkę kalorii spalisz w ciągu tygodnia spacerując codziennie w szybkim tempie 2 godziny.

Katarzyna Michniewska
– Dietetyk

Sałátka śledziowa z jabłkiem, koprem włoskim i selerem naciowym

Składniki na 4 porcje:

3 sztuki filetów śledziowych w oleju a'la Matjas lub 3 filety śledzi samodzielnie przyrządzonych, 2 łydgi selera naciowego, 1 mała bulwa kopru włoskiego lub połowa większej, 1 jabłko, 2 łyżki soku z cytryny, 4 łyżki pestek dyni (najlepiej prażonych), 4 łyżki posiekanego szczypiorku, 1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego, sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz, 2 łyżeczki oleju (lniany, winogronowy, oliwa z oliwek), 1 łyżka octu jabłkowego lub winnego, 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Filety śledziowe wyjmujemy z zalewy, osuszamy ręcznikiem papierowym, kroimy na 1 cm kawałki. Selera naciowego drobno siekamy, najlepiej razem z listkami. Koper włoski kroimy na cieniutkie plasterki. Jabłko obieramy i ścieramy na tarce i skrapiamy sokiem z cytryny. Wszystko układamy do jednej większej miski lub salaterki.

Dodajemy pestki dyni, szczypiorek, nasiona kopru włoskiego. Doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem. Oliwę mieszamy z octem oraz miodem, dodajemy do sałatki i mieszamy.

Kluski z makiem i bakaliami

Kluski z makiem w wersji ludowej są bardzo kaloryczne, ale możemy to zmienić stosując zamienniki poszczególnych składników:

- Zamiast makaronu z mąki pszennej możemy wybrać makaron z mąki durum lub semoliny. Możemy go również przygotować samodzielnie stosując do tego mąkę razową.
- Ilość dodanego miodu ograniczamy do minimum.

Sam mak jest bardzo zdrowy, zawiera sporo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika, wapnia, potasu, fosforu, magnezu, czy żelaza.

Tak przygotowane kluski z pewnością dużo mniej obciążą nasz żołądek, a następnego dnia nie będziemy mieć poczucia winy, że przybyło nam kilka kilogramów.

Składniki na 4 porcje:

300 g makaronu z mąki durum lub semoliny, 40 g miodu, 300 g maku, 150 g bakalii (orzechy, figi, daktyle, migdały, rodzynki), 1 l mleka

Przygotowanie:

Odmierzoną porcję maku zalewamy mlekiem i gotujemy na małym ogniu tak długo, aż będzie można go rozetrzeć palcami. Następnie mielimy – najlepiej 2 razy. Posiekane uprzednio bakalie wraz z miodem łączymy z makiem i gotowe.

SMACZNEGO!