

Každá potravina má svou vhodnější variantu

Mnoho energeticky bohatých potravin lze nahradit odlehčenou, a tedy vhodnější, variantou. Vánoční svátky jsou ideálním příkladem, kdy si lidé často dopřejí větší množství jídla. Tradiční menu zahrnuje smaženého kapra, bramborový salát s majonézou, vánoční cukroví, obložené chlebičky a mnoho dalších energeticky bohatých jídel (oříšky, sušené ovoce, apod.).

Typické vánoční menu:

- **Česnečka se sýrem a krutony**
250 ml: 285 kcal, 15,8 g bílkovin, 17 g sacharidů, 16,8 g tuků
- **Rybí polévka s krutony**
250 ml: 304 kcal, 18,3 g bílkovin, 14,2 g tuků, 21 g sacharidů
- **Vinná klobása + bramborový salát s majonézou**
150 g vinná klobása + 150 g bramborový salát: 778 kcal, 32,3 g bílkovin, 63 g tuků, 20,1 g sacharidů
- **Kuřecí/vepřový řízek + bramborový salát s majonézou**
Kuřecí řízek: 633 kcal, 24,9 g bílkovin, 44,6 g tuků, 33 g sacharidů
Vepřový řízek: 733 kcal, 22,8 g bílkovin, 56,3 g tuků, 33 g sacharidů
- **Houbový kuba**
200 g: 508 kcal, 14 g bílkovin, 92 g sacharidů, 8 g tuků
- **Svíčková omáčka s hovězím masem a knedlíky**
100 g hovězí maso, 150 ml omáčky, 4 ks houskový knedlík: 599 kcal, 35,8 g bílkovin, 20,5 g tuků, 67 g sacharidů

Jak připravit vhodnější (odlehčené) vánoční menu?

- **Polévky** – Vyhněte se klasické jíšce, kterou nahradíte rozmixovanou zeleninou. Krutony můžete vynechat nebo je opéct nasucho.
- **Bramborový salát** – Zdravější verzí salátu je větší podíl zeleniny a zakysaná smetana či bílý jogurt namísto majonézy.
- **Řízky** – Místo smažení na oleji je můžete péct v troubě nebo v horkovzdušné fritéze. Pokud používáte vepřové maso, vyberte vepřovou panenku s nižším obsahem tuku.
- **Houbový kuba** – Není třeba zcela omezovat, ale dbejte na přiměřenou porci.
- **Svíčková omáčka s hovězím masem a knedlíky** – Použijte méně tučnou smetanu, vařené hovězí maso a místo houskového knedlíku zvolte karlovarský knedlík, který má nižší energetickou hodnotu (karlovarský knedlík 100 g – cca 170 kcal, houskový knedlík 100 g – cca 220 kcal).