



RECEPT 7

ŠTĚDROVEČERNÍ MENU

Ryba se zeleninou a sýrem, odlehčený bramborový salát

Jak vznikl recept?

Vánoce jsou nejkrásnějšími svátky v roce, ale často si během nich nadělíme i přeplněný žaludek a eventuelně i nějaký ten kilogram navíc. Slavení - a nejen to vánoční - bylo velkým tématem dětí z kroužku zdravého životního stylu. V kroužku si osvojily některé zásady zdravého životního stylu, a proto otázka, jak je mají realizovat o Vánocích, byla nasnadě. Hledali jsme tedy tipy, jak Vánoce zvládnout. Jednou z otázek bylo i to, zda si děti mohou dát ke štědrovečerní večeři smaženou rybu. Dospěli jsme k tomu, že výjimečné zařazení smaženého pokrmu není velkým jídelním prohřeškem. Děti se však - jak byly již v kroužku zvyklé - ptaly na to, zda se dá štědrovečerní menu nějakým způsobem „ozdravit“. Společně jsme hledali a našli spousty receptů na úpravu ryb i bramborového salátu. Jednu z variant, kterou jsme si s dětmi zkusili připravit, přinášíme v tomto receptu. A připojujeme nápady dětí, jak zvládnout svátky bez toho aniž bychom mnoho slevili ze zásad zdravého životního stylu.



JAK ZVLÁDNOUT SVÁTKY?

Tipy přímo od dětí!

- budu si vybírat „zdravější“ potraviny,
- dám si jen přiměřené množství – např. mazanec, vánočku či trochu cukroví k snídani či svačině,
- pokusím se ovládnout – zapíši si vše, co jsem snědl/a, abych měl/a při výjimečných událostech jídlo „pod kontrolou“,
- vím, že každá potravina má svou méně kalorickou variantu – sladkost se dá nahradit ovocem, zeleninou, jogurtem nebo jinou potravinou,
- poprosím rodiče, aby mi dali k Mikuláši zdravější věci nebo malý věcný dárek,
- budu se snažit i o svátcích dodržovat jídelní režim,
- zařadím i o svátcích pohyb - např. půjdu si zaplavat do aquaparku, hrát bowling, míčové hry, projít se apod.,
- popřemýšlím, zda je jídlo opravdu o svátcích a oslavách tím nejdůležitějším,
- pokud jsem si vědom/a, že jsem to s jídlem o svátcích přehnal/a, měl/a bych se ihned vrátit ke svým novým návykům a nepodlehnout pocitu, že jsem selhal/a další svačině nemá cenu,

RYBA SE ZELENINOU A SÝREM

Co budeme na recept potřebovat?



Na 4 porce:

- 4 rybí filety
- 8 - 12 cherry rajčat (2-3 na každý filet - dle velikosti)
- žlutou a červenou papriku
- koření na ryby, sůl
- 2 lžičky oleje
- 4 plátky nebo 80 g strouhaného 30% eidamu

Jak budeme postupovat?

Rybí filety můžeme na chvíli namočit v kefiru nebo acidofilním mléku, aby se z nich dostal klasický rybí „zápach“. Vymažeme pekáč lehce olejem, filety maličko osolíme, posypeme kořením na ryby a dáme na pekáč. Poklademe půlkami rajčat a pokrájenou paprikou. Necháme v troubě na 180 stupňů asi 10 - 15 minut péct. Po deseti minutách poklademe nebo posypeme filety 30% eidamem a pečeme dalších cca 10 minut.

ODLEHČENÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

Co budeme na recept potřebovat?

Na 4 porce:

- 8 - 10 středních brambor uvařených ve slupce
- sterilovanou zeleninu nejlépe směs hrášek, mrkev, kukuřice
- 1 střední jablko
- 1 větší červenou cibuli
- sůl, pepř
- 1 kelímek zakysané smetany
- 1 lžice hořčice na dochucení



Jak budeme postupovat?

Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na větší kostky, přidáme slitou zeleninu, na menší kousky nakrájené jablko (neloupeme slupku), na půlměsíčky nakrájenou cibuli, osolíme, opepříme a vmícháme zakysanou smetanu, hořčici eventuálně lze přidat i 1 - 2 kyselá okurky.

Pro zvědavé!

Mnoho lidí se obává již v úvodu zmíněného vánočního přibírání. Je pravda, že si často dopřáváme více, než v jiných ročních obdobích. Ale – nemusí to být zcela jen tím! Podívejte se na následující přehled, který ukazuje, kolik bychom toho museli sníst, abychom přibrali 1 kg tělesného tuku.

PAMATUJTE!

K tomu, abychom přibrali 1 kg tělesného tuku, musíme sníst nad svůj příjem energii rovnající se přibližně 25 000 kJ! Podívejte se, jaké množství následujících potravin odpovídá právě tomuto množství energie!

- 1 kg slaných arašídů (10 pytlíků po 100g)
- 1 kg slaných brambůrků (5 pytlíků po 250g)
- 1 kg mléčné čokolády (10 tabulek po 100g)
- 60 ks bílých rohlíků
- 45 ks koblih
- 35 dílků bábovky
- 30 dílků polévaného dortu
- 12 litrů sladké limonády



Jedno přejedení tedy neznamená, že ihned přiberu obrovské množství nabraných kilogramů!

KRÁSNÉ A ZDRAVĚ PROŽITÉ VÁNOCE!

Záštita projektu:



Garanti:



Partneři:

