

Lehká a zdravá kuchyně po celý rok



Nechceme po vás, abyste vysadili svou obvyklou ranní kávu či zákusek po obědě, ale pokuste se tentokrát o svém stravování trochu více přemýšlet. Po chvíli zjistíte, že na tom vlastně není vůbec nic složitého.

Sami poznáte ten rozdíl, jakmile budete vstávat plni energie ještě před budíkem a během dne vykonáte takovou aktivitu, jakou doted' sotva během celého týdne.

V mnoha případech **postačí i drobnosti**. Pokud si například rádi dopřáváte sladké, **vyzkoušejte** tentokrát s **vůj ranní nápoj osladit medem**, ano, i tu výše zmíněnou kávu! Budete překvapeni jedinečnou chutí. Dezert po obědě také není nutno vynechávat, jenom **místo dortu se šlehačkou zkuste ovocný pohár se zakysanou smetanou či nízkokalorický čokoládový dortík z pravého kaka**

Během dopoledne se soustředte spíše na sacharidy a ovoce, odpoledne by měly převažovat bílkoviny a zelenina. A nezapomeňte – pijte, pijte, pijte! Čistá voda, neslazený ovocný čaj, popřípadě kvalitní ovocný džus byste měli mít neustále při ruce.

Vyzkoušejte naše recepty:

Zdravé zeleninové chipsy

Také si rádi večer u televize otevřete sáček solených brambůrků a zobete? A jakmile vylovíte poslední kousek, máte špatné svědomí, že jste do těla dostali velké množství soli a tuku? Tak zkuste tuto skvělou zeleninovou náhradu, která chutná stejně dobře, ne-li ještě lépe!

- 1 řepa

- 1 celer
- 1 větší brambor
- 1 malá cuketa
- 2 lžíce strouhaného parmazánu
- 2 lžičky soli
- 1 lžička pepře
- 1 lžička sušeného česneku
- olivový olej

Řepu, brambor a cuketu oloupeme a pokrájíme na tenké plátky. Celer důkladně opláchneme, vyčistíme, oškrábeme a pokrájíme na tenká kolečka. Smícháme parmazán se solí, pepřem a česnekem. Parmazán samozřejmě můžeme vynechat a použít pouze sůl, pepř a česnek. Zeleninu klademe rovnoměrně na plech vyložený pečicím papírem, pokapeme olivovým olejem a poté zlehka posypeme suchou směsí. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C přibližně 20 minut, dokud chipsy nezačnou zlátnout.

Dort z červené řepy

O červené řepě už bylo řečeno mnoho, její blahodárné účinky na zdraví našeho těla jsou jistě nezpochybnitelné. Vyzkoušejte ji přidat do tohoto snadného dezertu a spojte velmi chutné s velmi zdravým.

- 200 g vařené červené řepy
- 2 lžíce kvalitního kakaa
- 2 vejce
- 70 g cukru krupice (můžeme nahradit medem)
- 70 g hladké mouky (pro ještě zdravější variantu použijte celozrnnou)
- 1 lžička jedlé sody
- ½ lžičky soli
- 5 lžic silné kávy

Řepu nastroháme na velmi jemno. Do mísy společně prosejeme mouku, kakao, jedlou sodu a sůl. Oddělíme bílky od žloutků, žloutky s cukrem vyšleháme do pěny. Poté přimícháme kávu a také červenou řepu a vše společně promícháme. Postupně přisypáváme suchou směs a mícháme, dokud nevznikne hladké těsto. Na závěr gumovou stěrkou zlehka vmícháme bílky, které jsme vyšlehali do pevného sněhu. Těsto vlijeme do vymazané a vysypané dortové formy a pečeme při 180 °C přibližně 30 minut. Při zapáchnutí špejle se nám na ni těsto nesmí lepit.