

Zdravější vánoční dobroty



Pokud ale patříte mezi ty, kteří si o svátcích dopřejí a poté si tyto každoroční hody vyčítají, zkuste na to s námi letos vyvrát. Je nám jasné, že si zkrátka jednou do roka nechcete odpustit tyto pochoutky a vlastně to ani není nutné. Jenom se pro tentokrát zaměřte na trošku zdravější formy mlsání a lehčí varianty oblíbených vánočních pochutin. Sami uvidíte, jaký rozdíl tyto drobné změny dokáží. Nejen že kilogramy nijak závratně nepoletí nahoru, ale vyhnete se také nadýmání, pálení žáhy a nepříjemným pocitům plnosti, kterými jinak běžně po tradičním hodování trpíváme.

Neodbývejte se

Jakkoliv to může znít divně s ohledem na množství jídla, které během Vánoc konzumujeme, často děláme jednu zásadní chybu, a tou je nepravidelnost. Najednou jde do pozadí pro někoho běžný denní režim. Vynecháváme snídani a svačiny, případně se odbydeme kouskem cukroví nebo štrúdlu. A přes oběd nebo ještě hůře při večeři se poté nadlábneme k prasknutí.

Nepodceňujte proto vyváženost vašeho jídelníčku. Ráno začněte pořádnou snídaní, zařadte hodně ovoce, na svačinu si dejte hrst ořechů, vychutnávejte si ryby, zkuste je ale místo smažení opéct jen tak v troubě se zeleninou. Jakmile budete jíst během dne pravidelně a po menších dávkách, nebudete mít nutkání do sebe poté bezmyšlenkovitě ládovat velké množství jídla najednou. Tělo stihne spalovat a vy se budete cítit mnohem lépe.

Odlehčete

Jak už jsme říkali, není nutné ze svého svátečního jídelníčku vyřadit všechny vaše oblíbené lahůdky, na které se celý rok tolik těšíte. Vyzkoušejte místo nich o něco zdravější verze, ze kterých nemusíte mít později takové výčitky a pocity těžkého žaludku. Tak například takový klasický bramborový salát. Největším prohřeškem je zde samozřejmě majonéza. Sáhnete letos po její light verzi nebo úplně nejlépe, nahradte ji bílým jogurtem. Ten dochuťte citronovou šťávou, troškou česneku a kapkou balsamického octa. Budete překvapeni, jak chutnou a zdravější verzi salátu tentokrát vytvoříte.

A co smažený řízek? Jděte na to zase trochu jinak. Obalte maso v bílém jogurtu a poté v drcených kukuřičných lupíncích. A pro tentokrát nesmažte, ale dejte upéct do trouby. Odbouráte tak zbytečný tuk, a přesto si skvěle pochutnáte.

A teď to cukroví

Je nám jasné, že takové vanilkové rohlíčky a linecké nic nenahradí. Vytvořte si ale pár zdravějších kousků, které nejenže můžete mlsat bez větších výčitek, ale jsou navíc plné proteinu a vlákniny, takže si je můžete dopřát jako ideální svačinu.

Kokosovo-mandlové kostky

Rychlé, nepečené a výborné.

- 100 g strouhaného kokosu
- 2 lžice medu (pro ještě více fit verzi zkuste čekankový sirup)
- 3 lžice kokosového oleje
- 50 g mletých mandlí
- špetka soli
- 100 g kvalitní hořké čokolády

V míse smíchejte kokos s mandlemi a špetkou soli. Kokosový olej nechte na teple roztát a promíchejte s medem. Přidejte do mísy a důkladně promíchejte. Hmota by měla při zmáčknutí držet pohromadě, pokud je příliš suchá, přidejte trochu oleje a medu. Tvarujte malé kostičky nebo kuličky a máčejte v rozehřáté hořké čokoládě.

Tvarohová vánoční štola

Štola je pro mnohé klasikou, která na slavnostní tabuli nesmí chybět. Vyzkoušejte letos tuto naši poupravenou verzi, která je dokonale vláčná a lahodná.

- 500 g špaldové mouky
- 250 g polotučného tvarohu
- 150 g jablečného pyré
- 5 lžic medu (případně čekankového či agáve sirupu)
- 100 g mletých mandlí

- 2 vejce
- 1 menší hrnek sušeného ovoce dle chuti (brusinky, meruňky, rozinky, švestky)
- hrst nasekaných vlašských ořechů
- kůra z jednoho pomeranče
- moučkový cukr na posypání (můžete vynechat)
- trocha rozpuštěného másla na potřeni

Do velké mísy prosejeme mouku a mleté mandle. Promícháme a přidáme tvaroh, jablečné pyré, med, kůru z pomeranče a vejce. Ovoce pokrájíme na menší kusy a společně s ořechy zapracujeme rovnoměrně do těsta. Z těsta vytvarujeme šišku a vložíme na plech vyložený pečicím papírem či do podlouhlé formy. Potřeme trochou másla a pečeme dozlatova na 180 °C přibližně 45 minut. Během pečení ještě několikrát potřeme rozpuštěným máslem. Když štolu vyndáme, potřeme naposledy a poprášíme moučkovým cukrem.