

body image

kompliment®

Inštitút redukcie a prevencie nadváhy kompliment®

Newsletter
December 2010

Vianoce bez kíľ navyše	1
Zahrejte sa a prevetrajte hlavu na čerstvom vzduchu	2
Nie je nutné vidieť zlaté prasiatko!	2
Pár typov na koláčik	3
Vianočné menu na 3 spôsoby	3
PF 2011	4

Vianoce bez kíľ navyše

Okrem nakupovania darčiekov pred Vianocami obyčajne zháňame aj recept na to, ako počas sviatkov nepribrať. Preto vám prinášame niekoľko rád ako prežiť tohtoročné Vianoce bez zmeny hmotnosti.



1. Počas Vianoc sa nesnažte držať redukčnú diétu.
2. Myslite pozitívne. Možnosť, že priberiete si nepripustíte.
3. Vo vzťahu k hmotnosti si dajte cieľ, ktorý je reálny t.j. udržať si hmotnosť a nepribrať.
4. Výborným spaľovačom nadbytočnej energie sú prechádzky v prírode, skvelé pre pocit pohody a dotvorenie vianočnej nálady.
5. Pri príprave vianočných dobrôt sa pokúste ušetriť kalórie, prehodnoťte recepty a kde je to možné nahraďte vysoko energetické potraviny nízkokalorickými.

Vianočný zemiakový šalát: majonézu v šaláte nahraďte jogurtom a kyslou smotanou. Uberte zemiakov a pridajte viac zeleniny. Oživte šalát nadrobno nakrájaným jablkom.

Vianočná ryba: Pripravte ich okrem vysmážania i na masle a bylinkách. Odvážnejší môžu vymeniť vianočného kapra za menej tučné dravé ryby, ako sú napríklad: štika, pstruh a treska.

Vianočné pečivo a zákusky: ochutnajte, ale nenajedzte sa z nich. Jednoduchšie im odoláte, keď

ich nebudete mať trvalo na očiach. Preto ich po servírovaní čo najskôr odložte. Skúste si tieto Vianoce pripraviť vianočné pochúťky z čerstvého ovocia. Sušené ovocie, datle, figy, oriešky: použite ich skôr na dekoráciu ako na jedenie. Sú koncentrovaným zdrojom energie!

Alkohol: pri výbere alkoholických nápojov uprednostnite suché víno, šampanské, likéry a destiláty obsahujú oveľa väčšie množstvo energie.

Odľahčenie jedálnička: ťažšie jedlá sa snažte už počas vianočných sviatkov kompenzovať ľahkými večerami – šaláty, zapekaná zelenina a polievky sú ideálnym riešením.



A čo Silvester? Je jednoznačne zlatým klincom hodovacieho maratónu. Prinášame vám niekoľko rád ako úspešne zvládnuť jeho nástrahy bez gramov navyše.

1. Základom je neprísť na silvestrovský večierok hladný. Vďaka tomuto triku neskočíte hneď po prvých slaných koláčikoch z lístkového cesta, orieškoch a sladkostiach. Dáva vám šancu zamyslieť sa a vybrať si niečo pre líniu vhodnejšie.
2. Ideálne je vybrať si z obloženej misy šunku, tvrdé syry, vajčička či zeleninu. Vyskúšajte dip z jogurtu a bylínok ako prílohu na namáčanie k mrkve, zelerovej vňati a paprike. Ľahšou variantou silvestrovského menu môže byť aj domáce sushi.
3. Biely sendvič nahraďte celozrnným pečivom a majonézové šaláty pomazánkou z cottage syru či tvarohu dochuteného korením a zeleninou.
4. Pite s mierou, najlepšie biele suché víno. Ak si ho budete priebežne riediť minerálkou ušetríte sa zbytočných kalórií aj ranného bolesti hlavy. Privítanie Nového roka pohárikom sektu nemôže chýbať, na celovečerné pitie je ale príliš sladký. Ak máte chuť na bublinky, na celovečerné pitie zvolte radšej ľahšie Prosecco.
5. Polnočnú kapustnicu (bez klobásy a zemiakov) určite stihnete vytancovať.

Verte si. Je vo vašej moci, aby sa vaša hmotnosť počas sviatkov nezmenila. Želám vám veselé a štíhle Vianoce a skvelú líniu do Nového roku.



Zahrejte sa a prevetrajte hlavu na čerstvom vzduchu

Zahriať sa v zimnom období nepomôže len teplá strava, ale i pohyb. Pri pohybe sa zlepšuje prekrvenie organizmu, ktorý do prostredia sála viac teploty. To je nie len príjemné, ale znamená pre telo aj uvoľňovanie veľkého množstva energie. Cez sviatky preto nezháľajte pri rozprávkach, ale vyberte sa za pohybom na čerstvý vzduch.

Koľko energie je možné spáliť za hodinu pohybu?

Činnosť	spotreba energie kJ/ hodina
Prechádzka	840
Turistická chôdza	1260
Rýchla chôdza	1000 až 1500
Korčuľovanie	1500 až 1900
Lyžovanie	1900 až 2100
Beh na lyžiach	2100 až 2300
Odhadzovanie snehu	2500

Nie je nutné vidieť zlaté prasiatko!



Vo vianočný deň je tradíciou postiť sa až do večera. To znamená nejest' prípadne si dať len ľahký obed a čakať na výdatnú večeru. Zvyky sú síce pekná vec, ale v tomto prípade je tradícia záťažou pre telo a zaručeným receptom k priberaniu.

Počas celých sviatkov, rovnako aj vo sviatok vianočný, by sme sa nemali veľmi nevybočiť z pravidiel racionálnej stravy. Ľahké raňajky, desiata a obed udržia metabolizmus v chode na rozdiel od nárazového hladovania pred hostinou. Zároveň nás zbavia tendencie najesť sa z vianočných koláčikov. Napríklad 100 gramov rohlíčkov z maslového cesta, oreškového základu s čokoládovou polevou má energetickú hodnotu 1100 kJ, čo môžeme porovnať s energiou ľahšieho obeda.

Koláčiky ochutnajte, ale určite by nemali slúžiť na celodenné dzobkanie. Menej vás budú dráždiť, keď ich počas dňa odložíte a nebudete ich mať stále na očiach.

Aj počas sviatkov sa stravujte pravidelne. Zeleninové jedlá a polievky sú ideálne na kompenzáciu ťažších jedál. Večerné posedenia je ideálne obohatiť o šunkové misy so syrom a čerstvou zeleninou. Majonézové šaláty vymeňte za tvarohové nátierky ochutené podľa vlastného gusta. Ako prípitok je najlepšou voľbou kvalitné suché biele víno.

Na porovnanie

Nápoj	energia kJ/ 100 ml
Pivo 10%	168
Biele víno	226
Červené víno	257
Sekt	431
Whisky	983
Baileys	2480

Vianočné sviatky si môžete užiť a pritom nepribrať. Hladovanie vymeňte za pravidelnú stravu, zamerajte sa na kvalitu surovín a na dizajne jedla a jeho servírování a stolování si dajte záležať oveľa viac ako v bežné dni. Zlaté prasiatko uvidia síce u susedov, ale čo sa týka udržania predvianočnej hmotnosti, výherca je určite u vás.



Pár typov na koláčik

Vianočná torta Riccota

Suroviny:

500g syra Riccota
šťava z 1/2 grepu (môže byť aj limeta alebo pomaranč)
1PL želatíny v prášku
1 bal. vanilínový cukor
200g cereálnych sušienok
50g rastlinného masla

Postup:

Sušienky rukou rozdrvíme a zmiešame s rastlinným maslom. Natlačíme na dno malej tortovej formy, dáme do chladničky stuhnúť. Zmiešame Riccotu, vanil. cukor a ovocnú šťavu. 1PL práškovej želatíny pripravíme podľa návodu na obale. Po vychladnutí vmiešame do pripravenej zmesi a zalejeme ňou sušienkový korpus. Opäť vrátime na 2-3 hod. do chladničky. Pred podávaním môžeme ozdobiť kúskami tropického ovocia.

Želé torta

Suroviny:

2 bal. Ovocné želé - dezert v prášku
s broskyňovou príchuťou
Ovocie - 2 ks mandarínky, 2 ks kiwi, 1 ks jablko,
čerstvé jahody

Na ozdobenie:

100g syra Riccota
1PL biely jogurt
1PL tekuté umelé sladidlo

Príprava:

Nakrájame si ovocie na malé kúsky, uložíme ho na dno tortovej formy. Ovocné želé pripravíme podľa návodu na obale a mierne vychladnutým zalejeme ovocie. Necháme pri izbovej teplote stuhnúť. Pred podávaním si pripravíme krém zmiešaním Riccoty, bieleho jogurtu a umelého sladidla. Krémom môžeme pomocou zdobiaceho vrečka ozdobiť tortu.

Ovocné jednohubky

Suroviny:

Rôzne druhy ovocia - ananás, kiwi, jahody,
melón, jablko, hruška, slivka
Špáradlá

Postup:

Nakrájame na kolieska alebo kocky ananás, kiwi, jablko, hrušku, melón,.... Striedavo napichujeme na špáradlá, začíname ananásom a postupujeme podľa fantázie na každé špáradlo 3-4 kúsky. Jednohubky uložíme na misu a podávame ako ľahký dezert.



Vianočné menu na 3 spôsoby



Tradičný vyprážený kapor so zemiakovým šalátom

Vyprážený kapor, 150g	1 750 kJ
Zemiakový šalát, 200g	580kJ
Spolu	3330 kJ

Kapor vyprážený v teflonovej panvici na minime tuku a zemiakový šalát, kde namiesto majonézy použijeme jogurt

Vyprážený kapor, 150g	1 100 kJ
Zemiakový šalát, 200g	640 kJ
Spolu	1740 kJ

Rybie filé na masle varenými zemiakmi a zeleninovou oblohou

Rybie filé, 150g	500 kJ
Zemiaková kaša, 100g	300 kJ
Zeleninová obloha, 100 g	200 kJ
Spolu	1000 kJ





*Veľa zdravia,
šťastia a spokojnosti
v roku 2011*

*kompliment®
Inštitút redukcie
a prevencie nadváhy*