

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 21. díl

Porovnání energetické hodnoty klasického a odlehčeného vánočního menu – rozdíly jsou obrovské!

Všichni dobře víme, že přibrat přes Vánoce není většinou vůbec žádný problém. Jak si o svátcích udržet tělesnou hmotnost a nepřibrat? Řekněme si na rovinu, že nás to bude stát pravděpodobně při nejmenším střídmost a umírněnost. Nebo zkuste nahradit klasické tučné a sladké bomby „lehčími“ variantami. Pojdme chvíli porovnávat různé varianty pokrmů a nápojů:

1.) Vánoční cukroví a dezerty

- Vanilkové rohlíčky 100g = 1560kJ
Vanilkový puding 200g = 760kJ
- Vánoční štola 100g = 1750kJ
Vánočka s rozinkami a mandlemi 100g = 1360kJ
Jablečný závin 100g = 1250kJ
- Linecká kolečka 100g (cca 10ks) 2400kJ
Vánoční perníčky 100g = 1630kJ
- Čokoládový dort 100g = 1810kJ
Ovocný dort s tvarohem 100g = 740kJ
Tvaroh polotučný 100g s 200g mixem čerstvého ovoce = 800kJ

2.) Vánoční pokrmy

- Kapr smažený 150g = 1740kJ
Kapr pečený 150 g = 876 kJ
- Bramborový salát s majonézou 200g = 1760kJ
Bramborový salát s jogurtem 200g 3,5% tuku = 910kJ
Brambory vařené 200g = 560kJ
- Kuřecí řízek smažený 150g = 2330kJ
Kuřecí řízek přírodní 150g = 900kJ

3.) Nápoje

- Káva se šlehačkou (50g) a lžičkou cukru = 780kJ
Káva s polotučným mlékem (50ml) bez cukru = 200kJ
- Svařené víno – 200ml: 880kJ
Vánoční punč – 200ml: 550kJ
- víno sladké 100ml = 370kJ
víno polosladké 100ml = 350kJ
sekt (demi) 100ml = 330 kJ

víno suché 100ml = 310kJ

A teď si porovnejme 2 různá menu, když to všechno sečteme:

„TLUSTÉ“ MENU

Snídaně: 2 plátky vánočky, 20g másla, káva s mlékem (2170kJ)

Svačina: 100g vanilkových rohlíčků (1560kJ)

Oběd: 300g houbový kuba (1480kJ)

Svačina odpolední: 100g perníčků (1630kJ)

Večeře: 200ml rybí polévky (770kJ), 150g smaženého kapra (1740kJ) s 200g bramborového salátu s majonézou (1760kJ), 200ml svařeného vína (880kJ)

= 12000kJ

„FIT“ MENU

Snídaně: plátek celozrnného chleba, 50g avokáda, 50g krutí šunky, káva s mlékem (1580kJ)

Svačina: 100g polotučného tvarohu s 200g mixem čerstvého ovoce (800kJ)

Oběd: 300g houbový kuba, 150g míchaného salátu s kapkou olivového oleje (1880kJ)

Svačina odpolední: 50g perníčků (810kJ)

Večeře: 200ml rybí polévky (770kJ), 150g pečeného kapra (786kJ) s 200g bramborového salátu s jogurtem (910kJ), 200ml suchého vína (620kJ)

= 8150kJ

Doporučené průměrné množství energie při střední fyzické aktivitě pro ženu se pohybuje v hodnotách 7000 - 9000kJ a u muže 9000 – 11000kJ. První menu je nejen plné tuku, cukru, prázdných kalorií, ale je v něm nedostatek mléčných výrobků, kvalitních bílkovin, vlákniny, ovoce a zeleniny. A tak jako vždy, je to o našich prioritách a volbě!

Hezké Vánoce a „štíhlý“ a zdravý rok 2017 přeje Martina Korejčková

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz
nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz .

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113