

Zdravo a Chutne aj na Vianoce

Keď som sa začala stravovať Zdravo a chutne, začala som chudnúť. Ľudia sa obvykle pýtajú, či to vydržím „nejesť!“, poťažmo, dokedy chcem držať túto účinnú diétu. Odpovedala som, že sa o žiadnu diétu nejedná a preto ani nemusím túžobne očakávať jej koniec. Pretože práve redukujem svoju hmotnosť o 27. kilo (!), a blížia sa Vianoce, pýtajú sa, ako chcem zvládnuť maratón návštev plných jedla, údenín, zákuskov či alkoholu. Odpovedám, že sa teším, pretože Zdravo a chutne neznamená nejesť, práve naopak, väčšina ľudí, ktorá sa ku kampani pridala jedáva častejšie ako v predchádzajúcom období a navyše veľmi chutne.

Práve prichádzajúce sviatky sú možnosťou vyskúšať si nové recepty, chute a spôsoby prípravy a to tak, aby ste uspokojili chuťové poháriky a zároveň urobili niečo dobré aj pre svoje telo. Ba čo viac, Vianoce stoja na priedomí nového roka a to je čas predsavzatí. Poznáte lepšie predsavzatie ako to, že od januára budete jesť Zdravo a chutne? Kým si povieme niektoré zo zásad, ktoré sa od budúceho roka budete môcť dozvedieť aj na zaujímavých a praktických kurzoch Zdravo a chutne, pripomeňme si, že Zdravé a chutné jedlo sa začína správnym nákupom na mieste, kde nájdete množstvo čerstvých potravín, najmä zeleniny a ovocia, veľký výber odtučnených mliečnych výrobkov, potraviny v biokvalite, veľké množstvo celozrnného chleba, pečiva, vložiek a k tomu vlákninu, sladidlá, dochu-

Ktoré zásady teda propaguje kampaň Zdravo a chutne?

1. Nehladujte
2. Poznajcie kalorickú hodnotu potravín, ktoré konzumujete
3. Správne raňajkujte
4. Dodržujte pitný režim
5. 60 % príjmu potravín tvorí čerstvá zelenina a ovocie
6. Prvé tri týždne si pre kontrolu zapisujte všetko, čo ste zjedli a o kolke
7. 2-3 x do týždňa pretiahnite všetky svaly, aspoň na 45 minút a v správnej tepovej frekvencii.



covadlá, zdravý panenský olivový olej a... a vôbec, neznie vám to ako nákup v predajniach Billa?

Teraz už sľúbený recept na ľahkú vianočnú dobrotu. Energetickú hodnotu tejto light verzie tiramisu ešte môžete ovplyvniť množstvom medu alebo jeho náhradou za tekuté umelé sladidlo a tiež obsahom tuku v jogurte či tvarohu a použitím arómy namiesto amaretta. Šetrenie energiou je len na vás a vašej chuti.

Viac vianočných light receptov, tipov na sladké či mrazené dobroty pre deti i pre návštevy i informácie o kurzoch a kampani Zdravo a chutne čoskoro nájdete na www.zdravoachutne.sk.

DENISA PRIADKOVÁ

KOORDINÁTORKA KAMPANĚ ZDRAVO A CHUTNE

Tiramisu light (1 porcia=1700 kJ)

Suroviny pre 3 osoby:

100 g piškót, najlepšie podlhovastých, no pre zdravie môžete použiť aj vynikajúce ovsené, 40 ml studeného silného espressa, 40 ml amaretta alebo potravinársku príchuť, 100 g nízkotučného bieleho jogurtu), 300 g odtučneného tvarohu, 2 vanilkové cukre, 80 g medu, 1 PL kakaa.

Do formy vložíme 1/2 piškót, zmiešame espresso a amaretto a polovičným množstvom polejeme piškóty. Nízkotučný jogurt zamiešame s tvarohom, medom a vanilkovým cukrom a dáme na piškóty. Vrstvy zopakujeme a nakoniec tvarohový krém posypeme kakaom. Necháme v chladničke odležať približne 4 hodiny.



© Zdravo a chutne