

Świąteczny Poradnik dietetyczny



BOŻE NARODZENIE 2019



Kilka porad, które pomogą zdrowo przeżyć Święta:

1. Zacznij dzień od lekkiego śniadania



2. Kolację wigilijną zjedz nie później niż 3 godziny przed snem



3. Tradycyjnie spróbuj 12 potraw, ale małymi porcjami.





4. Sięgaj po napary z ziół

Przyniosą ulgę po obfitych świątecznych posiłkach,
Regulują trawienie, wzdęcia i uczucie pełności.





5. Lżejsze potrawy wigilijne:

- * zamiast smażyć karpia w głębokim tłuszczu możesz go upiec
- * zamiast śledzi w śmietanie, przygotuj je z jogurtem naturalnym
- * pierogi jedz ugotowane bądź upieczone zamiast zasmażanych i oblewanych tłuszczem
- * unikaj picia słodkich napojów



6. Zmobilizuj rodzinę do wspólnego spaceru przynajmniej 1 raz dziennie. Aktywność fizyczna pozwoli uruchomić szybsze spalanie pokarmów.



DANIE/NAPÓJ	WIELKOŚĆ PORCJI	KALORIE (około)	JAK SPALIĆ? PRZYKŁADY
Zupa grzybowa	Miseczka/200 ml	100 -200 kcal	- godzinny aerobik - rodzinny spacer
Barszcz z uszkami	Miseczka/200 ml	100 kcal	- około 40-minutowy, wolny spacer - bieganie po schodach 7 min
Kapusta z grzybami i grochem	3 łyżki/100 g	80 kcal	- 10 minut skakania na skakance - bieganie 10 min
Bigos	3 łyżki/100 g	112 kcal	- umycie okien - godzinny spacer
Śledź w śmietanie	50 g	90 kcal	- odkurzanie ok 10 min - spacer 15 min
Śledź w oleju	100 g	300 kcal	- odkurzanie 50 min - bieganie 40 min - siatkówka 31min - joga 100 min
Pstrąg w galarecie	100 g	112 kcal	- półgodzinne sprzątanie łazienki lub kuchni
Ryba po grecku	100 g	150 kcal	- trening na stepperze – wystarczy jedynie 20 minut, aby spalić 200 kcal
Karp w galarecie	100 g	55 kcal	- jazda na rolkach 10 min
Pierogi z kapustą i grzybami	3 pierogi/120 g	225 kcal	- półgodzinna bitwa na śniegu pozwala stracić 250 kcal, - ulepienie bałwana to 238 kcal mniej (o ile mamy śnieg w pobliżu...)
Krokiety z kapustą	100 g	320 kcal	- odkurzanie 30 min - bieganie 26 - joga 65 min
Pasztet pieczony	plaster/30 g	108 kcal	- jazda na rowerze 11 min - szybki taniec 15 min - spacer 20 min - głośne czytanie 54 min
Salatka jarzynowa	100 g	70 kcal	- śpiewanie kolęd przez 40 minut - powolny spacer
Kompot z suszonych owoców	filizanka	200 kcal	- odśnieżanie - 200 kcal w pół godziny - powolny spacer
Kluski z makiem	3 łyżki/100 g	300 kcal	- szybki taniec 45 min - prasowanie 70 min - spacer 60 min - rodzinny spacer
Kutia	3 łyżki/100 g	250 kcal	- szybki marsz z kijkami - półgodzinny, dynamiczny nordic walking to 300 kcal
Keks bakaliowy	Mały kawałek/50 g	190 kcal	- trucht 30 min - spacer 40 min - prasowanie 50 min - prowadzenie samochodu 70 min - rower 20 min
Makowiec	Mały kawałek/50 g	170 kcal	- impreza sylwestrowa z energiczną muzyką - taniec w godzinę pozwala spalić 366 kcal
Sernik	Mały kawałek/50 g	165 kcal	- spacer 50 min - wchodzenie po schodach 15 min - 30 min jazdy na rowerze
Piernik	Mały kawałek/50 g	165 kcal	- 90m n stania przy garnkach

Pierniki orkiszowo-gryczane



Składniki (około 24 pierniki orkiszowo-gryczane)

100 g mąki migdałowej, ew. mielonych migdałów lub orzechów włoskich

100 g mąki orkiszowej (typ 700)

50 g mąki gryczanej pełnoziarnistej + mąka do podsypywania

40 g oleju kokosowego

60 g miodu naturalnego (opcja wegańska – syrop daktylowy lub klonowy)

pół łyżeczki proszku do pieczenia

sok z 1/2 pomarańczy (około 30-40 ml)

przyprawy: kilka goździków, nasiona z 1 gwiazdki anyżu,

łyżeczka cynamonu, pół łyżeczki mielonego imbiru

lub gotowa przyprawa do piernika

łyżeczka gorzkiego kakao (można pominąć)

Przygotowanie:

Mielone orzechy, dwa rodzaje mąki, rozgniecione w moździerzu przyprawy oraz proszek do pieczenia i kakao dokładnie mieszamy w dużej misce. Olej kokosowy rozpuszczamy i studzimy. Dodajemy miód i sok z pomarańczy. Składniki suche mieszamy ze składnikami mokrymi. Zagniatamy ciasto. Rozwałkujemy na grubość około 3 mm pamiętając o podsypywaniu mąką. Wykrawamy ciastka foremkami w świąteczne wzory i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180° C na około 10-12 minut.



Jakie wartości odżywcze ma karp?

Z dietetycznego punktu widzenia jedzenie karpia, oczywiście odpowiednio przyrządzonego, jest zdrowe. Zawiera on dużo białka – 18% w 100g produktu i

4% tłuszczu, w tym 0,7% nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3 i 6 (kwasy te poprawiają pamięć, korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy)

Ponadto karp jest doskonałym źródłem witamin z grupy B (B1, B12 i PP) oraz minerałów: wapnia (34mg/100g karpia), fosforu (230mg/100g), żelaza (1mg/100g).

Dietetyczny karp w migdałach

8 porcji po 225 kcal

Składniki:

- 700 g fileta z karpia
- 100 g płatków migdałowych
- 1 małe jajko
- 50 g mąki
- Sok z cytryny
- Sól, pieprz świeżo mielony



Przygotowanie:

Karpia podziel na osiem części (lub 4 duże porcje).

Skrop sokiem z cytryny, posyp solą i pieprzem, wstaw do lodówki na 3 godziny.

Następnie wyjmij karpia, obtaczaj każdy kawałek w mące, potem w jajku i w płatkach migdałowych. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.

Piecz na papierze do pieczenia przez 15 minut następnie obróć i piecz kolejne 15 minut.

Jeżeli przygotowujesz kolację dla całej rodziny, możesz część karpia w migdałach podsmażyć na patelni na maselku, dla tych członków rodziny, którzy nie są na diecie.

Podobnie możesz zmienić pozostałe przepisy na karpia, dodając do nich trochę tłuszczu lub smażąc je na maśle.



*Niech zbliżające się Święta
Bożego Narodzenia spędzone
w gronie najbliższych
przyniosą Państwu wiele
radości, ciepła i optymizmu.*



Opracowanie:
Aleksandra Kasproicz- dietetyk
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
ul. Poniatowskiego 26
08-110 Siedlce