Świąteczne ucztowanie przy suto zastawionym stole nie musi kończyć się dodatkowymi kilogramami! Mamy sposoby na to, żeby było pysznie, ale mniej kalorycznie. MAGDA DEREWECKA

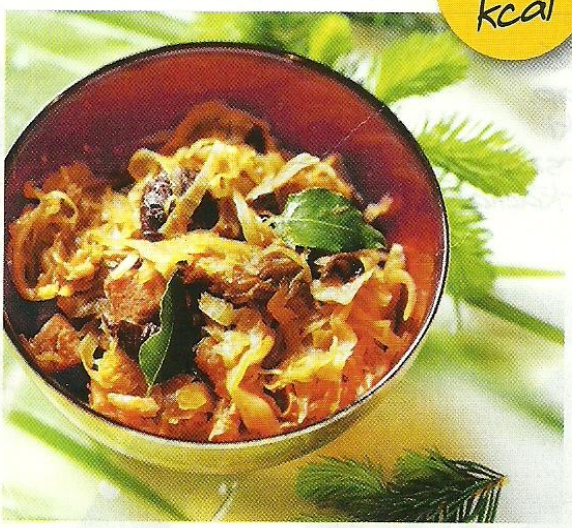
ŚWIĘTA W WERSJI *light*

Świąteczne biesiadowanie zazwyczaj zostawia pamiątkę w postaci kilku dodatkowych kilogramów. „Aby temu zapobiec zachowaj zdrowy rozsądek i umiar w jedzeniu, a także od czasu do czasu wstań od stołu i wyjdź na spacer" – radzi dietetyk Anna Słomkowska. A co, jeśli jesteś na diecie? „Święta to duże wyzwanie, jednak nie popadaj w skrajności. Trzymaj się swoich codziennych zwyczajów. Nie przejadaj się, jedz 5 małych posiłków w ciągu dnia i nie podjadaj między nimi" – mówi Anna Słomkowska.
Aby nie rozczarować gości, którzy spodziewają się tradycyjnych dań, przygotuj mniej kaloryczne wersje tradycyjnych potraw i stosuj zamienniki tuczących dodatków.

FOT.: CORBIS, FLASH PRESS MEDIA, FREE (2), PANTHER MEDIA

ZAMIENNIKI – RÓWNIE SMACZNE, ALE O WIELE MNIEJ KALORYCZNE:

śledzie w śmietanie	› śledzie w sosie jogurtowym
karp smażny	› karp pieczony
ryba w oleju	› ryba w occie
sałatki z majonezem	› sałatki z sosem jogurtowym
zupa grzybowa z makaronem i śmietaną	› zupa grzybowa czysta
bigos z kiełbasą	› bigos z chudym mięsem wołowym lub kurczakiem



198 kcal

BIGOS

SKŁADNIKI: ✓pierś z kurczaka ✓1/2 kg kiszonej kapusty ✓marchewka starta na tarce o grubych oczkach ✓średnia cebula ✓łyżka koncentratu pomidorowego ✓sól ✓pieprz ✓liść laurowy ✓ziele angielskie

WYKONANIE: Do garnka wlej pół litra wody, zagotuj, wrzuć pokrojonego w kostkę kurczaka i przyprawy. Gotuj ok. 10 minut i dodaj poszatkowaną kapustę, marchewkę i cebulę. Kiedy warzywa będą miękkie, dodaj koncentrat i gotuj przez chwilę.

KONSULTACJA: ANNA SŁOMKOWSKA, DIETETYK Z PORADNI „TRÓJMIASTO DIETETYK", TROJMIASTODIETETYK.PL

PIEROGI RAZOWE

SKŁADNIKI: ✓2 i 1/2 szklanki mąki razowej ✓5 dkg drożdży ✓ 1/2 szklanki mleka 0,5 proc. ✓2 jajka ✓100 g suszonych grzybów ✓mała cebula ✓250 g kapusty kiszonej✓sól ✓pieprz

WYKONANIE: Podgrzej mleko i wymieszaj je z drożdżami. Wsyp mąkę, dodaj jedno jajko i szczyptę soli. Wyrób ciasto i odstaw je w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Grzyby mocz przez 2 godziny w wodzie, odsącz i posiekaj. Cebulę zeszklij na patelni, dodaj grzyby i kapustę. Farsz dopraw solą i pieprzem, smaż przez około 7 minut. Ciasto rozwałkuj, wytnij krążki. Na środku kładź łyżkę farszu i sklejaj pierogij. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj jajkiem i piecz 20 minut w temperaturze 180°C.

230 kcal

KARP W WINIE

SKŁADNIKI: ✓1 kg karpia w dzwonkach ✓średnia cebula ✓2 ząbki czosnku ✓płaska łyżeczka tymianku ✓pęczek natki pietruszki ✓skórka starta z cytryny ✓szklanka białego wytrawnego wina ✓sok z cytryny ✓sól ✓pieprz

WYKONANIE: Dzwonka karpia skrop sokiem z cytryny, posyp solą i pieprzem i odstaw na godzinę do lodówki. Przełóż do żaroodpornego naczynia. Obłóż cebulą, ząbkami czosnku, posyp tymiankiem, natką pietruszki i skórką z cytryny. Polej winem. Piecz w temp 180 °C przez ok. 30 minut.

265 kcal

PIERNIK Z MARCHEWKĄ

247 kcal

SKŁADNIKI: ✓3 szklanki mąki razowej ✓łyżeczka przyprawy piernikowej ✓łyżeczka kakao ✓3 łyżeczki proszku do pieczenia, ✓3 jajka ✓szklanka startej marchwi ✓2 łyżki miodu ✓szklanka orzechów włoskich, laskowych i migdałów

WYKONANIE: Połącz wszystkie suche składniki. Oddziel białka od żółtek. Żółtka wlej do mąki i przypraw, a białka ubij na sztywno. Dodaj marchewkę, miód i białka. Delikatnie wymieszaj, tak, żeby masa była puszysta. Masę wlej do tortownicy. Piecz przez godzinę w temperaturze 180 °C.

ZASADY ŚWIĄTECZNEJ DIETY

STOSUJ ZAMIENNIKI DODATKÓW. To one decydują o kaloryczności dania. Smalec zamień na olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Biały cukier zastąp miodem lub cukrem brązowym.

JEDZ MNIEJSZE PORCJE. Jeśli jesteś gościem i nie masz wpływu na to, co jest na stole, a nie chcesz nikomu sprawić przykrości, staraj się jeść małe porcje potraw. Wtedy możesz spróbować po trochu wszystkiego.

WYBIERZ BEZPIECZNE OPCJE. Jest ich sporo na świątecznym stole. Są to np. barszcz z uszkami, pieczona ryba, czysta zupa grzybowa, ryba w galarecie.

JEDZ SŁODYCZE, ale wybieraj mało kaloryczne ciasta – keks, ciasto marchewkowe, piernik. Możesz jeść także orzechy i bakalie oraz owoce z kompotu z suszu.