

VÁNOČNÍ SPECIÁL 2023



**STÁLE ZDRAVÉ, LAHODNÉ,
ALE ODLEHČENÉ VÁNOČNÍ
MĚNAMY**

Těšíte se na ně, a zároveň přemýšlíme, jak si je užít v radosti a spokojenosti, a zároveň jak nepřibrat nebo pokračovat v započaté redukci?

TOHLE LETOS ZVLÁDNU

- Vánoce jsou časem relaxace, pohody a setkávání. Dopřejte si dostatek času na aktivní i pasivní odpočinek a uvolněte se od nahromaděného stresu.
- Pokud se Vám o svátcích nepodaří hubnout, je to v pořádku, ale i tak je to výzva... **HLAVNÍ JE NEPŘIBRAT**

TIPY, JAK PŘEŽÍT VÁNOCE BEZ ZBYTEČNÝCH KIL NAVÍC A PŘESTO SI JE UŽÍT

- Dodržujte obvyklá pravidla správného jídelníčku - jídla si plánujte dopředu a klidně si je dopředu i zapište
- Jezte pravidelně, dělte si dostatečné pauzy mezi jednotlivými porcemi (jako obvykle 3-4 hodiny)
- Jezte hodně zeleniny - 500 g denně
- Nenakupujte velké množství dobrot do zásoby
- Chipsy, solené ořechy a tyčinky, slazené nápoje, sladké nebo slané komerční pečivo nepatří ani na sváteční stůl
- Do nákupního košíku dejte raději kvalitní čaj, sušené ovoce, ořechy, kvalitní čerstvé kozí nebo ovčí sýry (ani s nimi to však nepřehánějte)
- Nezapomeňte, že alkohol má dvakrát více kalorií než sacharidy nebo bílkoviny. Sklenička je výjimečně povolena. Mějte však na paměti, že alkohol vždy zvýší chuť k jídlu a sníží vůli odolat přejídání.
- Cukroví je o svátcích povoleno, ale jenom v symbolickém množství a ideálně jako dopolední svačina, potom už mezi jídly ani večer jej neujídejte. POZOR: Ani cukroví připravené ze zdravých surovin není nízkokalorické!
- NÁVŠTĚVY DOMA: připravte na stůl dobré neslazené pití, zeleninové jednohubky s česnekovým dipem
- NÁVŠTĚVY JINDE: přineste pohoštění s sebou, budete vy i ostatní mít na výběr





JAK VYPADALA ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE PŘED 200 LETY?

Také měla několik chodů, ale poněkud skromnějších a hodování už nepokračovalo v dalších dnech. Vánoce také patřily do doby postní a tak tataké jídla byla bezmasá, např.:

- Oplatka namazaná medem
- Hrachová polévka s česnekem
- Houbový kuba
- Prostná kaše

Tradice kapra pochází až z první poloviny 19. století, z bohatších měšťanských rodin, bramborový salát se objevil někdy po 2. světové válce. Smažení, majonéza, uzeniny, maso a spousty cukroví jsou dílem posledních desetiletí.

VÁNOČNÍ SLADKOSTI





ČOKOLÁDOVÉ KULIČKY

CCA 15 KS | 20 MINUT | NEPEČENÉ

110 kCAL/ 464 kJ NA PORCI

bílkoviny 2 g | sacharidy 6,6 g | tuky 8 g | vláknina 1,9 g

- 50 g kešu ořechů
- 50 g mandlí
- 100 g sušených datlí
- 20 g kokosového oleje (2 PL – polévkové lžíce)
- 100 g kvalitní čokolády (na namáčení koulí)



Všechny ingredience (kromě čokolády) společně rozmixujeme. Ze vzniklé směsi tvarujeme kuličky. Čokoládu roztavíme a namáčíme v ní kuličky. Necháme ztuhnout v lednici.

Poznámka: Při nákupu čokolády bychom měli pečlivě číst i informace uvedené na jejím obalu, zda neobsahuje stopy lepku a laktózy.

TIP

- Kešu ořechy můžeme vyměnit za vlašské nebo lískové ořechy nebo je společně namixovat.
- Sušené datle můžeme vyměnit za fíky nebo je společně namixovat.
- Kokosový olej můžeme nahradit máslem.





MERUŇKOVÉ KULIČKY S KOKOSEM

CCA 15 KS | 30 MINUT | NEPEČENÉ

90 kCAL/ 378 kJ NA PORCI

bílkoviny 4 g | sacharidy 14,7 g | tuky 1,7 g | vláknina 5 g

- 300 g sušených nesířených meruněk
- 3 PL čerstvě vymačkané citrónové šťávy
- 50 g kešu ořechů
- WEFOOD nativní mléčný protein vanilka (2 odměrky)
- mletý kokos a/nebo najemno rozdrčené pistácie na obalení



Meruňky zalijeme citrónovou šťávou a necháme uležet přes noc. Rozmixujeme je, přidáme rozdrčené kešu ořechy a WEFOOD nativní protein a vypracujeme těsto.

Z těsta vytvarujeme kuličky, které ihned obalíme v kokosu a/nebo pistáciích a dáme vychladit do lednice.

TIP

- Místo WEFOOD nativní mléčný protein vanilka můžeme použít čokoládovou variantu.





DATLOVÁ KOLEČKA S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM

CCA 25 KS | 60 MINUT + CCA 12 HODIN PRO NAMOČENÍ DATLÍ | PEČENÉ
85 kCAL/ 356 kJ NA PORCI

bílkoviny 2,7 g | sacharidy 7,6 g | tuky 4,3 g | vláknina 2,4 g

Na těsto:

- 200 g sušených datlí
- 100 g kokosové mouky
- WEFOOD nativní mléčný protein čokoládový (1 odměrka)
- špetka soli
- 5 g prášku do pečiva (bezfosfátový (1/2 ČL – čajové lžičky)

- 20 ml kokosového oleje (2 PL)
- 30 ml rostlinného mléka (sójové, mandlové, rýžové) (3–6 PL)

Na slepování koleček:

- 150 g arašídového másla bez přidaného cukru

Datle namočíme do vody a necháme je přes noc v lednici.

Druhý den vodu slijeme a datle rozmixujeme do podoby pasty.

V míse smícháme mouku s proteinem, špetkou soli a práškem do pečiva. Postupně přidáváme rozmixované datle, kokosový olej a po lžících mléko a vypracujeme těsto, které bude mít dobrou tvarovací konzistenci.

Na dobře pomoučeném válu vyválíme těsto na cca 2–3mm tenkou placku a formičkou na linecké cukroví vykrajujeme kolečka a skládáme na plech.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 150 °C asi 10 minut.

Vychladlé sušenky slepujeme arašídovým máslem a skladujeme na chladném místě.

Datlová kolečka jsou výborná už 2–3 dny po odležení.

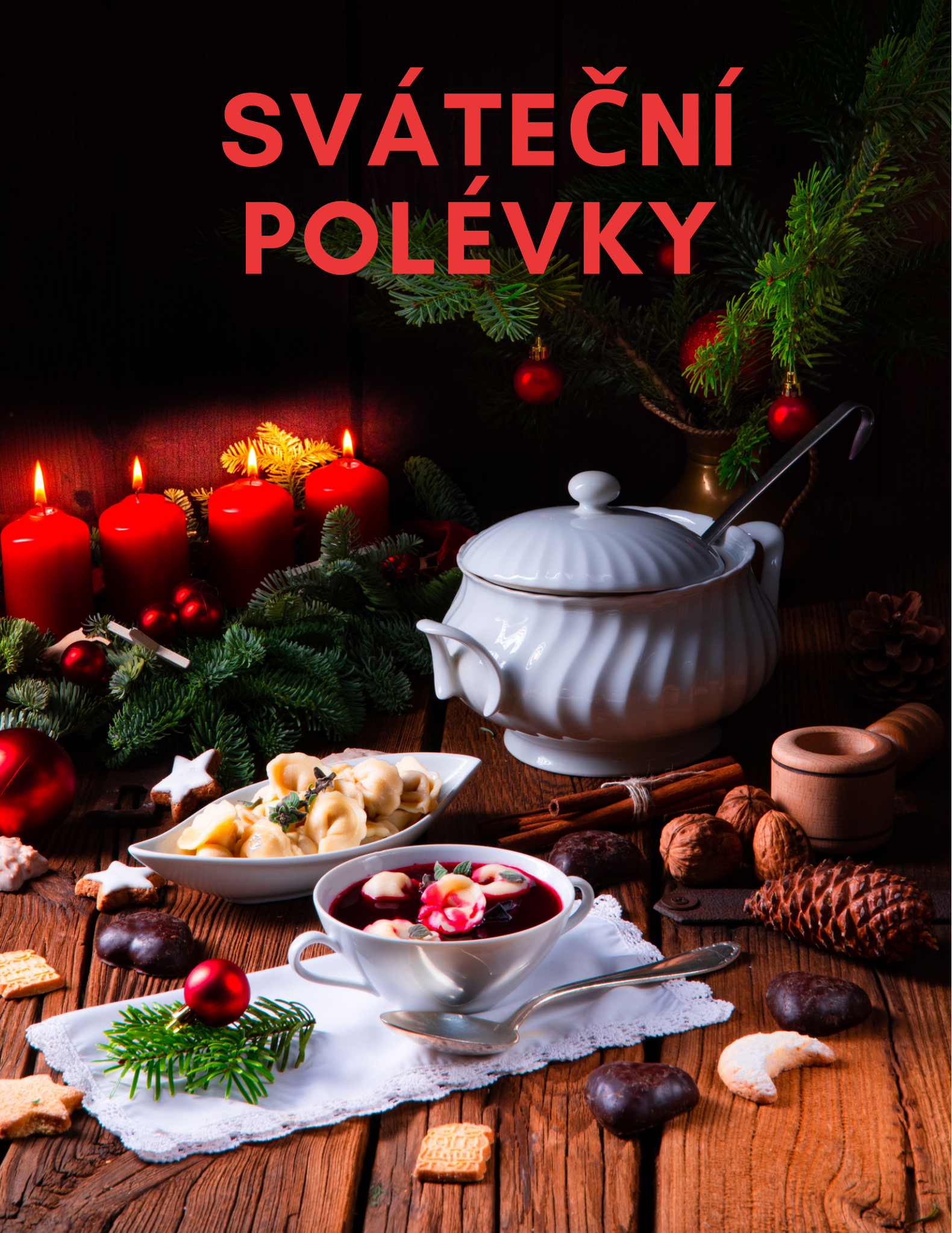
Poznámka: Při nákupu prášku do pečiva bychom měli pečlivě číst informace uvedené na obalu, zda neobsahuje stopy lepku.

- Můžeme použít i jiné druhy mouky, např. pohankovou nebo špaldovou celozrnnou (obsahuje lepek).
- Pokud nemáme problém s laktózou, můžeme místo rostlinného mléka použít klasické polotučné kravské mléko.

TIP



SVÁTEČNÍ POLÉVKY





RYBÍ VÝVAR S FILETY

4 PORCE | 60 MINUT + 3-4 HODINY NA ODLEŽENÍ + 5 HODIN NA VÝVAR
334 kCAL/ 1400kJ NA PORCI

bílkoviny 35 g | sacharidy 8 g | tuky 17 g | vláknina 2 g

- kapr o váze 3 kg (pokud je možnost, je lepší vařit tuto polévku z více druhů ryb jako je štika, sumec ...)
- 250 g cibule (3-4 větší ks)
- 100 g červené papriky (1 ks)
- 50 g rajčat (1 ks)
- 25 g sladké mleté papriky (2 PL)
- nové koření (dle chuti)
- celý pepř (dle chuti)
- bobkový list (dle chuti)
- sůl (dle chuti)



Rybu vykostíme, filety nasolíme a dáme do lednice odležet na 3–4 hodiny.

Hlavu, ocas, jikry a kostru důkladně omyjeme a dáme do hrnce, do kterého nalijeme 1,5 l studené vody. Lehce osolíme, přidáme najemno nakrájenou cibulku, bobkový list, pepř, nové koření a vaříme až do vydatného vývaru (cca 5 hodin).

Vývar přecedíme do jiného hrnce, přidáme filety nakrájené na větší kusy (pozor, mohou v nich zůstat kosti), na kostičky nakrájenou papriku a rajčata a mletou papriku.

Polévku vaříme cca 15 minut, aby bylo maso měkké, ale nesmíme ji míchat, aby se křehké maso nerozpadlo a zůstalo v polévce celé. Nejvhodnější přílohou je chléb, ideálně celozrnný.

TIP

- Můžeme přidat i pálivou papriku, ale opatrně s ní – mohla by přebít chuť ryby. Jemná pálivost dodá polévce výbornou chuť. Polévka má svěží středomořskou chuť a je výbornou obnovou klasické české rybí polévky.





HUSTÁ ZELENINOVÁ POLÉVKA

4 PORCE | 45 MINUT

268 kCAL/ 1125 kJ NA PORCI

bílkoviny 9,5 g | sacharidy 45 g | tuky 4,5 g | vláknina 10 g

- 250 g fazolí nebo cizrny
- 10 ml olivového oleje (1 PL)
- 75 g cibule (1 středně velká)
- 300 g mrkve (3–4 ks)
- 150 g celeru (1 ks)
- 100 g petržele (menší – 1 ks)
- 1 kg brambor
- 1 l zeleninového vývaru (dle požadované hustoty lze tekutinu přidat)
- sůl (dle chuti)
- pepř (dle chuti)
- majoránka (dle chuti)
- česnek (dle chuti)



Fazole nebo cizrnu namočíme přes noc do vody. Druhý den vodu slijeme a v nové vodě luštěninu uvaříme doměkka.

Můžeme použít i luštěniny z konzervy, které musíme pořádně propláchnout studenou vodou.

Na oleji osmahneme cibulku nakrájenou nadrobno, přidáme na kolečka nakrájenou mrkev, celer a petržel a na kostky nakrájené brambory. Zalijeme vývarem a vaříme cca 20 minut.

Přidáme uvařenou luštěninu a vaříme dalších cca 10 minut. Polévku dochutíme solí, pepřem, majoránkou a prolisovaným česnekem. Místo brambor můžeme použít dýni.



SLAVNOSTNÍ VEČEŘE





KAPR S BRAMBORAMI

4 PORCE | 60 MINUT

381 kCAL/ 1600 kJ NA PORCI

bílkoviny 37 g | sacharidy 24 g | tuky 16 g | vláknina 4 g

- 600 g kapra (4 fi lety)
- sůl (dle chuti)
- 10 g česneku (2 stroužky)
- drcený kmín (dle chuti)
- 10 ml olivového oleje (1 PL)
- 20 g másla (2 PL)
- šťáva z 1 citrónu
- petrželka (dle chuti)
- 600 g brambor



Porce kapra prosolíme, jemně potřeme česnekem a okmínujeme. Vložíme na pánev na rozehřátý olej a opečeme po obou stranách. Těsně před podáváním přelijeme rozehřátým máslem, pokapeme citrónovou šťávou a posypeme nasekanou petrželkou. Podáváme s vařenými bramborami.





LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

4 PORCE | 20 MINUT

399 kCAL/ 1657 kJ NA PORCI

bílkoviny 4,3 g | sacharidy 31 g | tuky 28 g | vláknina 4 g

- 750 g brambor
- kůra z 1 citrónu
- šťáva z 1 citrónu
- 10 g dijonské hořčice (1 PL)
- 120 ml olivového oleje
- petrželka (dle chuti)
- 50 g jarní cibulky
- sůl (dle chuti)



Brambory uvaříme ve slupce doměčka (cca 12 minut), oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky.

Nastrouhanou citrónovou kůru prošleháme s citrónovou šťávou a hořčicí a poté postupně opatrně přiléváme olej.

Zálivku promícháme s bramborami, přidáme nasekanou petrželku a nadrobno nakrájenou jarní cibulku a salát dle chuti osolíme.

Lehký bramborový salát podáváme vychlazený.



LEHCE TRADIČNĚ





KACHNÍ PRSO PEČENÉ S JABLKEM A BATÁTOVÉ PYRÉ

4 PORCE | 60 MINUT

387 kCAL/ 1625 kJ NA PORCI

bílkoviny 27 g | sacharidy 11 g | tuky 25 g | vláknina 2 g

- 150 g jablka (1 ks)
- 500 g kachních prsou (4 ks)
- sůl (dle chuti)
- pepř (dle chuti)
- bylinky (dle chuti: oregano, tymián apod.)
- 250 g batátů (2 ks)
- 5 g česneku (1 stroužek)
- 1 cm zázvoru



Jablko rozkrojíme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na menší kostičky.

Kachní prsa omyjeme, osušíme a na straně s kůží vytvoříme ostrým nožem po celé délce zářezy asi půl centimetru od sebe, další zářezy provedeme napříč, aby vznikla jemná mřížka. Kůže tak bude křupavá, zlatá a vypeče se z ní tuk. Maso po obou stranách osolíme, opepříme a posypeme jemně nasekanými bylinkami. Přimáčkneme je k masu a prsa položíme kůží na studenou pánev bez tuku. Zapneme vařič na plný výkon a opékáme 8–10 minut tak, aby kůže zezlátla a vypekl se tuk.

Přidáme kostičky jablek a opékáme vše společně ještě cca 2 minuty. Prsa otočíme a opékáme spolu s jablky ještě další 2–3 minuty. Do masa nepícháme, na otáčení použijeme pinzetu nebo obracečku.

Opečené maso přendáme na pekáč kůží nahoru, zasypeme jablkem a dopečeme 8–10 minut v troubě předehřáté na 170 °C tak, aby maso zůstalo šťavnaté a nevysušené. Upečená prsa vyjme z trouby a necháme ještě zhruba 10 minut odpočívat.

Batáty oloupeme a uvaříme v osolené vodě doměkka, slijeme je a ponorným mixérem připravíme hladké pyré. Dosolíme dle chuti a přidáme jeden stroužek prolisovaného česneku a najemno nastrouhaný zázvor.

Těsně před servírováním maso nakrájíme ostrým nožem šikmými řezy na plátky a podáváme s pečeným jablkem a batátovým pyré.





HOUBOVÁ KUBA

4 PORCE | 30 MINUT + PŘÍPRAVA HUB

417 kcal/ 1750 kJ NA PORCI

bílkoviny 16 g | sacharidy 71 g | tuky 7 g | vláknina 10 g

- 100 g sušených hub
- 1 l polotučného mléka
- 30 g másla (3 PL)
- 300 g krup
- sůl (dle chuti)
- 100 g cibule (2 ks)
- 1 ČL mletého kmínu
- 5 g česneku (1 stroužek)
- majoránka (dle chuti)
- pepř



Houby namočíme do mléka alespoň hodinu před vařením. Pak je v tom samém mléku cca 5 minut povaříme a slijeme.

Máslo rozdělíme na 3 díly.

Kroupy propláchneme vodou. Část másla rozpálíme v hrnci a kroupy na něm krátce osmahneme. Přelijeme vodou, lehce osolíme a uvaříme doměkka.

Cibuli nakrájíme najemno a orestujeme v pánvi na másle, přidáme houby, kmín a asi 5 minut dusíme.

Směs smícháme s uvařenými kroupami, přidáme prolisovaný česnek, majoránku a pepř, dosolíme a zapečeme v máslem vymazaném pekáčku ve vyhřáté troubě na 180 °C cca 20 minut..

