

Świąteczne Przysmaki



Słowo wstępne od autorek opracowania

Święta to bardzo wymagający okres dla osób będących na diecie. Już około miesiąc przed ich rozpoczęciem pojawiają się pierwsze pytania: Co wybrać, żeby nie przytyć? Jakie potrawy są dla mnie odpowiednie? Jak odmówić sobie czegoś, co tak bardzo lubię? W Internecie znajdziemy mnóstwo porad i wskazówek jak postępować w święta. Proponujemy nasze uwagi dotyczące walorów zdrowotnych potraw wigilijnych oraz wskazówki jak ich smakować bez ryzyka pojawienia się zbędnych kilogramów.

Jak na co dzień, podczas Świąt Bożego Narodzenia powinny nam towarzyszyć najważniejsze zasady odżywiania czyli: urozmaicenie, uregulowanie, umiarkowanie (szczególnie ważne).

Warto zaplanować sobie świąteczne menu, tak, żeby móc spróbować wszystkich potrawy, a znając ich kaloryczność łatwiej będzie zapanować nad komplikacjami związanymi z wagą.

W imieniu sieci [Przyjazny Dietetyk](#)

Życzymy smacznego oraz zdrowych i pogodnych Świąt!



mgr Judyta Malagowska
Dietetyk, Brand Manager sieci
Przyjazny Dietetyk



mgr Milena Olszewska
Dietetyk, Redaktor portalu
[przyjazny-dietetyk.pl](#)



Barszcz z uszkami

Na wigilijnym stole nie może zabraknąć tradycyjnego barszczu z uszkami. Buraki mają bardzo silne działanie zasadowotwórcze i oczyszczające, nie bez powodu mówi się o nich „naturalny detoks”. Dzięki tym właściwościom barszcz czerwony jest idealny na tak często występujące w wigilijny wieczór zgagi i niestrawności. Jedna filiżanka barszczu powinna złagodzić objawy. Zamiast octu możemy użyć śmiało soku z cytryny, naturalny kwas sprawi, że barszcz nie straci koloru.

Wywar z buraków obfituje w liczne pierwiastki i minerały, szczególnie ważny jest kwas foliowy i witaminy z grupy B (B1, B12), które wspomagają proces tworzenia czerwonych krwinek - eliksir na anemię oraz naturalne wsparcie dla kobiet spodziewających się dziecka. Jest też dobra informacja dla wszystkich dbających o linię, barszcz sam w sobie jest niskokaloryczny. 100 g zawiera około 30 kcal.

Całą winę za kaloryczność ponosi przepyszny dodatek jakim są zazwyczaj pszenne uszka. I na to znajdzie się rada! Mąkę pszenną możemy śmiało zamienić na mniej kaloryczną i bogatszą w minerały i błonnik mąkę pełnoziarnistą.

Kaloryczność porcji barszczu - 230 kcal



Zupa Grzybowa – co w sobie kryje ?

W Wigilię Polska nieoficjalnie dzieli się na regiony. Podział ten związany jest z zupą, która jest serwowana tego dnia. Zupa grzybowa gości na stole wigilijnym w wielu domach i cieszy się dużym powodzeniem wśród osób lubiących aromatyczne potrawy o intensywnym smaku.

Do niedawna uważano, że smak i aromat to jedyne walory grzybów, ale dziś wiadomo, że jest ich dużo więcej. Grzyby są świetnym źródłem błonnika, który zadba o stan naszych jelit wspomagając ich pracę. W grzybach znajdziemy także: potas, fosfor, wapń, magnez oraz witaminy z grupy B. Szczególnie bogaty w potas jest borowik szlachetny. Tyle zalet, a to nie wszystko! Pamiętajcie, że grzyby są niskokaloryczne!

Zupa grzybowa nie musi być ciężka, tłusta z dodatkiem dużej ilości śmietany. Wykorzystajmy przepis bez zabielenia. Taka wersja jest równie smaczna a zarazem mniej kaloryczna i zdrowsza. Zupę można podawać z makaronem z mąki durum lub odrobiną pełnoziarnistego pieczywa.

Kaloryczność potrawy w wersji odchudzonej 250 ml - 70 kcal

Kaloryczność potrawy z dodatkiem 30g makaronu z maki durum 250 ml - 190 kcal



Pstrąg w galarecie

Dzień Wigilii to raj dla smakoszy ryb. Na świątecznym stole można je znaleźć w różnej postaci. Jedną z propozycji jest pstrąg w galarecie. Lekkostrawny, delikatny stanowi świetną alternatywę dla panierowanych i smażonych ryb.

Pstrąg to ryba słodkowodna o największej zawartości kwasów omega 3, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie naszego układu krwionośnego. Jest doskonałym źródłem dobrze przyswajalnego białka, przy czym zawiera niewiele kalorii. Białko znajdziemy także w galarecie (około 84% w 100 g) dzięki temu pstrąg w galarecie zalicza się do dań węglowodanowych i wysokobiałkowych.

Kolejna idealna propozycja dla dbających o linię, szkoda, że tak rzadko pojawia się w naszym menu, czas najwyższy to zmienić!

Kaloryczność porcji 150 g - 96 kcal



Ryba po grecku

Smaczna ryba w towarzystwie warzyw - marzenie! Podstawą tego dania jest wybór odpowiedniej ryby, najlepiej komponuje się dorsz. Jest to ryba morska o białym delikatnym mięsie.

100 g dorsza pokrywa połowę zapotrzebowania na tak ważny pierwiastek jak selen. Jako ryba morska jest bardzo dobrym źródłem kwasów omega 3 i witaminy D3, poprawiającej naszą odporność.

Warzywa takie jak marchew, seler, pietruszka czy cebula stanowią bogate źródło witamin: A, C, B a to tylko niektóre z nich. Alternatywą dla smażonej ryby może być pieczona. Dietetyczna pieczona ryba jest delikatna i aromatyczna. Smakuje pysznie.

Kaloryczność porcji 200 g - 280 kcal



Śledzie w sosie śmietanowym

Śledzie to ryba morska, która w swoim składzie zawiera przede wszystkim wielonienasycone kwasy tłuszczowe, przyczyniające się do profilaktyki chorób układu krążenia. Dzięki tym kwasom tłuszczowym frakcje cholesterolu LDL i HDL będą znajdować się na prawidłowym poziomie.

Tym co jeszcze odznacza ryby będzie pełnowartościowe białko, budujące nasze tkanki i mięśnie. Jedynym minusem tej potrawy może okazać się śmietana, która obfituje w nasycone kwasy tłuszczowe, powodujące zaburzenia gospodarki lipidowej w organizmie.

W takim przypadku śmietanę można zamienić na nieco inny sos, np. na bazie oliwy czy też jogurtu naturalnego. Dobrze przyprawione danie nawet z dodatkiem jogurtu może okazać się strzałem w dziesiątkę i być lepsze niż z mniej zdrową śmietaną.

Kaloryczność porcji 50 g - 90 kcal



Kluski z makiem

Tradycyjne Polskie danie goszczące na stołach Polaków już od dawna. Jaka jest jego wartość odżywcza? Przede wszystkim kluski z makiem są źródłem węglowodanów, a co za tym idzie błonnika.

Zamiana zwykłego makaronu pszennego na taki, który wykonany jest z pełnoziarnistej mąki lub mąki gryczanej (specjalnie dla osób chorujących na celiakię), spowoduje nie tylko zwiększenie ilości błonnika ale także zawartości witamin z grupy B. Oprócz tego dostarczamy do organizmu żelazo i cynk, które są niezbędne do prawidłowej pracy tarczycy czy (uwaga młodzież) walki z trądzikiem!

Dodatek do makaronu – mak, stanowi bogate źródło wapnia. W 100 g porcji klusek z makiem ilość wapnia jest na poziomie 350 mg, gdzie dla porównania szklanka mleka zawiera 220 mg wapnia.

Kaloryczność porcji 100 g - 300 kcal



Kapusta z grochem

Na pierwszy rzut może się wydawać, że jest to połączenie wpływające niekorzystnie na nasze jelita, nic bardziej mylnego. Te dwa składniki powinny często pojawiać się w naszym menu.

Groch przed ugotowaniem należy staranie wymoczyć, aby zmniejszyć występowanie nieprzyjemnych dolegliwości. Zarówno groch jak i kapusta dostarczają organizmowi dużej ilości błonnika, który działa profilaktycznie na choroby jelit.

Groch zawiera duże ilości białka egzogenego – takiego, którego musimy dostarczyć z pożywienia. Znajdziemy w nim także witaminy z grupy B i kwas pantotenowy, który usprawnia metabolizm. Groch z kapustą zawiera małą ilość węglowodanów, które po spożyciu uwalniają się stopniowo (niski indeks glikemiczny) dlatego jest szczególnie polecany osobom z cukrzycą.

Kaloryczność porcji 300 g - 436 kcal



Pierogi z kapustą i grzybami

Proste danie, znajdujące się na każdym wigilijnym stole. To czym zdecydowanie odznacza się ta potrawa to zawartość w niej kiszanej kapusty. Jest ona świetnym źródłem witaminy C jak i bakterii probiotycznych wspomagających mikroflorę jelitową.

Grzyby wykazują działanie dość ciężkostrawne, ale ich dodatek pozwala nadać potrawie charakterystyczny smak i aromat. O wartościach odżywczych grzybów pisaliśmy już przy okazji zupy grzybowej.

Ciasto do pierogów może być wykonane z różnego rodzaju mąk. Najbardziej popularną jest mąka pszenna, ale dla odmiany można pokusić się o wykorzystanie mąki chociażby razowej czy gryczanej. Spowoduje to zwiększenie gęstości odżywczej i lepszy wpływ na organizm. Należy pamiętać o tym, że pierogi najlepiej gotować na bieżąco. Poprzez takie działanie zmniejszymy ciężkostrawność całego dania. W przypadku podpiekania pierogów, warto zwrócić uwagę na wybierany tłuszcz. Nie smażmy pierogów na maśle, którym smarujemy pieczywo, wykorzystajmy do tego masło klarowane.

Kaloryczność porcji 100 g (3 sztuki) - 220 kcal



Sałatka jarzynowa

Warzywa gotowane, pokrojone w drobną kostkę nie są wielkim obciążeniem dla żołądka. Marchewka, ziemniak, ogórek kiszony czy jabłko to bogactwo nie tylko smaków ale również składników mineralnych i witamin. W takich warzywach zawartość antyoksydantów jest bardzo duża. Szczególnie jeśli mowa o marchewce, która zawiera dużą ilość witaminy A czyli witaminy młodości.

Już jedna marchewka na dzień pozwala spełnić zapotrzebowanie na witaminę A na dobę. Ziemniaki w wersji na zimno - ugotowane, a następnie wystudzone - wykazują lepsze działanie probiotyczne niż gorące ziemniaki, co będzie korzystnie wpływać na nasze jelita i budowało lepszą mikrobiotę jelit. Sałatka z pozornie lekkiej potrawy może stać się nieco bardziej kaloryczna poprzez dodanie majonezu. W tym miejscu chcę zaznaczyć, że warto samemu przygotować majonez, bądź też znaleźć taki, którego etykieta nie obfituje w całą tablicę okresową Mendelejewa.

Zamiast samego majonezu do sałatki możemy przygotować krem z dodatkiem jogurtu naturalnego w proporcjach 50/50.

Kaloryczność porcji 100 g - 192 kcal



Kompot z suszonych owoców

Dzięki niemu dostarczymy naszemu organizmowi płynów. Oczywiście samo picie wody pomiędzy jedzeniem kolejnych dań będzie o wiele bardziej korzystne. W kompocie z suszonych owoców znajdziemy sporą ilość błonnika, zakładając, że owoce również zostaną zjedzone.

Dodatkowo oprócz błonnika w takim kompocie będzie również potas – wpływający na prawidłową pracę serca, witaminy z grupy B czy w niewielkiej ilości witaminy C. Warto zwrócić uwagę na to, że w kompocie będzie znajdować się także spora ilość cukrów prostych w postaci sacharozy. Dobrym zabiegiem będzie wymiana zwykłej substancji słodzącej czyli cukru na ksylitol. Powoduje on nie tylko nadanie słodkiego smaku, ale również jest mniej kaloryczną substancją i w mniejszym stopniu podnosi poziom cukru we krwi.

Kaloryczność porcji 200 ml - 200 kcal



Sernik z rodzynkami

Jeśli brakuje nam kreatywności lub ilość wigilijnych potraw przekracza możliwości kulinarne, listę 12 dań można uzupełnić pysznym deserem.

Nasze kubki smakowe potrzebują urozmaicenia, stąd tak częsta ochota na słodki smak po wytrawnej wieczerzy.

Sernik w rankingu świątecznych ciast zajmuje całkiem znaczne miejsce, a to wszystko dzięki temu, że nie zawiera mąki. W wersji light można wybrać chudy twaróg a cukier zamienić na naturalny słodzik jakim jest ksylitol. Jego kaloryczność jest 40 % niższa od tradycyjnego cukru i co najważniejsze nie powoduje skoków insuliny i glukozy we krwi.

Ciacho najlepiej zjeść w ramach deseru po daniu głównym, tym sposobem zjemy mniej oraz ograniczymy wchłanianie cukru z przewodu pokarmowego.

Kaloryczność porcji 100 g - 281kcal



Pierniki

Ciasto to może pozornie nie wydawać się bogactwem składników odżywczych jednak po rozłożeniu go na czynniki pierwsze można dostrzec jego zalety. Po pierwsze mąka, zamiast wykorzystania do wypieku zwykłej mąki pszennej można wykorzystać mąkę pełnoziarnistą. Spowoduje to, że takie ciasto będzie dla nas bardziej sycące i da energii na dłuższy czas.

W pierniku znajdują się również różnego rodzaju orzechy. Zawierają one wielonienasycone kwasy tłuszczowe – omega-3 czy omega-6. Odgrywają one znaczącą rolę w zapobieganiu chorobom układu krążenia, a dodatkowo kwasy omega-3 wykazują działanie przeciwzapalne.

Dzięki tłuszczom zawartym w cieście poziom cukru we krwi będzie podnosił się nieco mniej, niż w przypadku gdyby ich zabrakło. Dodanie do piernika bakalii w postaci żurawiny czy rodzynek spowoduje również zwiększenie ilości błonnika, jak i dodadzą one słodczyca całemu ciastu. Zamiast cukru można wykorzystać chociażby ksylitol czy stewię.

Kaloryczność porcji 50 g - 170kcal