



**Wielkanocne potrawy,
kilka ciekawych wskazówek bez utraty smakowości.**

Największą ilość energii w 100g potraw wielkanocnych mają:
Biała kiełbasa 100g 250kcal – jeśli decydujesz się na jej dodatek do barszczu – warto:
- ugotować ją osobno nakłuwając
- upiec w piekarniku i dodać plastry do porcji barszczu
- wybierz dobry skład tego produktu – lepiej mniej ale super jakość.

Dodając **chrzan** do barszczu dodajesz większą ilość rozgrzewającej kapsaicyny.

Jajka – zdrowe, wiejskie (kupując w markecie wybieraj: 2PL/chów ściółkowy lub 1PL – chów wolny wybieg) – dodaj ¼ jajka na porcję.

Barszcz gotowany na warzywach, z zakwasem kiedy zdecydujesz dodać się porcję nakłutej białej kiełbasy, po jej wystudzeniu – można zebrać górną warstwę tłuszczu i zagotować raz jeszcze.

Jajka – możliwości – wyjmując żółtko, łącząc z chudym twarogiem, ugotowaną marchewką, startą rzodkiewką otrzymujemy aromatyczną pastę warzywno-jajeczną.

Dodając majonez – sprawa się troszkę komplikuje
– można dodać majonez w połączeniu z jogurtem naturalnym 0 % tł.
(majonez – czubata łyżka to 180kcal).

Salatka jarzynowa – polecam, nie łączę cebuli z porem – bo szybciej kwaśnieje,
majonez dodaję do porcji którą planuję zjeść.
A sam majonez stosuję Vege lub rozrabiamy łyżeczkę do łyżki jogurtu naturalnego 0%.

Oszczędzisz ilość dodanego majonezu kiedy nie będziesz jej wygładzać z wierzchu majonezem (dekoracja).

Mięsa pieczone – wybieraj polędwicę, indyka, można zrobić faszerowane warzywami, pierzone w piekarniku.

Warto zadbać o **dodatek** chrzanu, żurawiny – postaraj się znaleźć nie słodzoną.

Ciasta, babki i mazurki – wybierz, to co nie zdarza się w Twoim menu często – ja bym optowałam za mazurkiem.

Po prostu ukrój kawałek i zjedz. Tyle.

Jeśli robisz sam / sama – może warto zamiast lukru z góry – pozostawić tę ilość energii na ciut większy kawałek, rozważ czy zamiast proponowanego w przepisie cukru możesz dodać ksylitol lub inny słodzik.





A teraz w praktyce nasza zasada 5P

Postaraj się włączać warzywa do swoich posiłków. Podczas śniadania, zadбай by na stole była rukola lub inne listki, ćwiartki pomidora, seler naciowy, ogórki, rzodkiewki – to nie musi być sałatka – mogą leżeć warzyw do chwywania. Warto wstawić w stół wychodowaną / kupioną / rzeżuchę, kietki.

Mięsa pieczone – w cienkich plastrach; Warto zrobić dip – połączenie musztardy dijon, majonezu 0% - duża ilość kopru, chrzanu – idealnie do mięs.

Sałatka jarzynowa bez zbędnej dekoracji;

Porcja barszczu z częścią jajka i plasterkami białej kiełbasy

Postaraj się pić więcej wody, herbat, ziół

Pamiętaj o swojej **potrzebie ruchu** – wyjdź na spacer.

Śniadania nie warto łączyć z obiadem – szukamy przerwy między posiłkami.

Jeśli przygotowujesz rodzinny obiad, proponuję:

Dodatek skrobiowy:

- młode pieczone ziemniaki w ziołach podawane z dipem z jogurtu z czosnkiem, koprem i tartym świeżym ogórkiem;
- można kasza gryczana łączona z ugotowanym brokułem, miksowanymi suszonymi pomidorami i kolenką lub natką
- można kasza jaglana z blanszowanymi pomidorkami cherry, czosnkiem i kozim serkiem

Dodatek białkowy:

- karmelizowane tofu z pierzynką ze szpianku
- pierś z kaczki bez skóry pieczona z żurawiną
- sakiwki z piersi kurzej faszerowane szpinakiem i fetą
- szaszłyki warzone drobiowe kładzione na kopcuz z kaszy z warzywami pieczonymi a'la frytki

Warzywa:

- dowolne surowe – oliwa, winegrette obok
- dowolne pieczone z dipem z jogurtu
- domowe surówki

Kolacja niech będzie posiłkiem znacząco mniejszym od śniadania, w oparciu o to co jest w domu ze świątecznego stołu. a kolejne dwa dni niech będą wspomnieniem dobrego świątecznego czasu czyli mniejszymi posiłkami przygotowanym na bazie tego co zostało. A kolejnych dniach wracamy do naszych inspiracji.

