

# Jíme zdravě se Senior Deníkem (1)

Dnes se poprvé setkáváte s naším novým seriálem, ve kterém vám chceme ukázat, že stravovat se zdravě neznamena stravovat se nákladně – a že to navíc nemusí být ani nijak složité

## Cuketové jednohubky s tofu pomazánkou

**Ingredience: cuketa 150 g, tofu 100 g, ředkvičky 50 g, slunečnicová semínka 10 g, cibule 1 ks, česnek 2 stroužky, olivový olej, himálajská sůl, tamari, pepř**

Vánoční svátky jsou definitivně za námi a s nimi i neřízené holdování různým dobrotám, které umí z pozice obsahu energie a nutričních vlastností nemalou měrou podpořit nárůst tukových zásob na těle. Při troše snahy si ale můžeme bez výčitek svědomí dopřát zajímavé chuťovky i po novoročních oslavách. Dnes se zaměříme na jednohubky, jejichž příprava je jednoduchá a rychlá: nejdříve připravíme pomazánku z tofu (nejlépe v biokvalitě): nakrájíme na kostičky tofu a cibuli. Na pánvi rozpálíme olivový olej, přidáme do něj nakrájenou cibuli a restujeme ji, než zesklouatí. V ten okamžik přidáme nakrájené tofu a s troškou vody necháme celou směs chvíli podusit. Tím je náš dnešní úkol u sporáku splněn a my můžeme přesunout pánvičku na méně žhavé místo, kde její obsah ochutíme tamari, dvěma stroužky prolisovaného česneku a všechny ingredience dohledka rozmixujeme ručním mixérem. Jakmile se podaří vytvořit jemnou a krémovou pomazánku, přidáme do ní slunečnicová semínka, odložíme ji na chvíli stranou a necháme vychladnout. Mezitím se chopíme cukety, která nahradí obligátní veku či bílý rohlík. Upřednostníme tedy kolečka čerstvé zeleniny plné vlákniny a antioxidantů, na která namažeme tofu pomazánku, ozdobíme je plátkem ředkvičky a máme hotovo. Budeme-li chtít zdravé jednohubky ještě barevně či chuťově zpestřit, můžeme na ně položit pár zrněk kukuřice, kousek červené papriky nebo olivy. Na talíři tak budeme obdivovat nutričně vyvážený výsledek s dostatkem bílkovin a vlákniny, nízkým glykemickým indexem a především přiměřenou dávkou energie.



## Poradna Martina Jelínka



**Po vánočních svátcích bych se ráda zaměřila na redukci několika zbytečných kilogramů. Na jaké chyby ve stravování si mám dát pozor?**

Nejčastější chybou vůbec je nerespektování pravidla příjmu a výdeje energie. Tedy jíme takové potraviny, které jsou příliš energeticky bohaté a přebytek této energie pak nezvládáme vydat pohybem. V těchto situacích není nezbytné umět počítat každou kalorií, kterou chceme sníst. Mnohem důležitější je uvědomit si, že některé potraviny jsou bohaté na tuk a jednoduché cukry. Tyto dvě složky stravy jsou v přebytku nejčastější příčinou naší nadváhy. Typickými zástupci jsou například máslo, tučné sýry, maso v konzervě, smažená jídla, dorty, zákusky a jiné. Stačí mít tedy v průběhu dne pod kontrolou příjem potravin z této kategorie a první krok bude úspěšně zvládnutý.

Další výzvou je omezit přísun energie v pozdně odpoledních a večerních hodinách. Tedy vyhýbat se sladkým a tučným jídlům (velkou „paseku“ dělají i na první pohled zdravé ořechy a semínka) a nepřehánět to ani s alkoholem, který je koncentrovaným zdrojem energie.

Obecně platí, že pokud vynecháme z jídelníčku jakoukoli potravinu, je žádoucí ji nahradit jinou. V opačném případě bude našemu žaludku „něco chybět“ a budou vznikat emoce, které nás budou nutit hledat něco na zub. Pokud s námi například cloumají chutě na sladké, je vhodné si dát ovoce, kde zajímavou variantou je například kombinace s kvalitní hořkou čokoládou.

**Martin Jelínek je autor řady knih o výživě, lektor a zakladatel vzdělávací společnosti ATAC, spoluautor pořadů Pod pokličkou České televize**

## Soutěž

Ve dvaceti vydáních Senior Deníku nyní můžete soutěžit o zajímavé ceny. Kdo správně odpoví na soutěžní otázku a bude vylosován, získá knihu výživového poradce Martina Jelínka „Mámo, táto, nezapíjejte mě!“ a jeden ze tří voucherů na individuální konzultaci v jeho poradně nebo roční předplatné vstupu na web Škola zdravého vaření.

Dnešní soutěžní otázka zní:

**Co je tamari, které se přidává do pomazánky v našem receptu?**

- a) sójová omáčka
- b) plod tropického stromu
- c) exotické ovoce

Odpovědi posílejte do úterý 20. ledna včetně buď na adresu Moravskoslezský deník, Senior Deník, Mlýnská 10, 702 00 Ostrava, nebo e-mailem na adresu [jana.janoscova@denik.cz](mailto:jana.janoscova@denik.cz).

**Seriál připravují a autory receptu jsou  
Martin Jelínek a Eva Šimčíková, tvůrci webu  
[www.skolazdravehovareni.cz](http://www.skolazdravehovareni.cz)**

**Chcete se zeptat na cokoli v oblasti  
správného stravování? Posílejte své dotazy  
na [www.poradceprovizivu.cz](http://www.poradceprovizivu.cz).**