

**7. Pierogi** Z pierogami należy postępować podobnie jak z uszkami - nie obsmażać, tylko podawać prosto z wody. Wówczas wartość energetyczna 100 g pierogów spada z ok. 220 do 160 kcal. Można je również upiec w piekarniku (ok. 170 kcal/100 g). Aby były jeszcze mniej kaloryczne, można je przyrządzić na bazie mąki razowej. Należy pamiętać, aby gotowych pierogów nie posypywać podsmażoną cebulką, ani nie podawać ich polanych roztopionym masłem. Z kolei pierogów przyrządzonych na słodko, np. z serem, lepiej nie posypywać cukrem czy polewać śmietaną. Smaku całości doda sam cynamon.



**8. Kapusta z grochem** 100 g kapusty z grochem to ok. 145 kcal. Aby nie była jeszcze bardziej kaloryczna, nie zagęszczaj jej zasmażką, na którą składają się mąka i tłuszcz, i smaż bez dodatku oleju na patelni z powłoką nieprzywierającą.

### 9. Sałatka jarzynowa

Jeśli zastąpisz majonez jogurtem naturalnym, na 100 g sałatki możesz zaoszczędzić ok. 30 kcal. Pamiętaj, aby całość doprawić musztardą, która nie tylko dodaje smaku, lecz także posiada właściwości odchudzające.



**10. Kutia** Sposobem na „odchudzenie” kutii jest dodanie mniejszej ilości zdrowych, ale kalorycznych

bakalii. Z kolei zamiast miodu (ok. 368 kcal/100 g) można wlać mniej kaloryczny syrop z agawy (ok. 310 kcal/100 g).



**11. Ciasta** Będąc w cukierni, lepiej wybrać ciasta posypane cukrem pudrem niż te polane czekoladą czy lukrem. Jednak najlepiej wykonać je samemu w domu - wówczas możesz kontrolować kaloryczności tych słodkości. Na przykład przygotowując samodzielnie masę makową na makowiec, masz wpływ na to, ile kalorycznych bakalii i miodu do niej dodasz. Dobrym pomysłem jest również samodzielne przygotowanie świątecznego sernika – najlepiej na bazie chudego twarogu oraz jogurtu zamiast śmietany. Pamiętaj, aby blachę do pieczenia zamiast wysmarować masłem, wyłożyć pergaminem do pieczenia.



**12. Kompot**, który jest przyrządzony na bazie suszonych owoców, jest już wystarczająco słodki, dlatego nie dodawaj do niego cukru. Jeśli jednak musisz go dosłodzić, wybierz naturalne słodziki, np. stewię.



Źródło: [http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/dania-wigilijne/dietetyczne-dania-wigilijne-czyli-jak-odchudzic-wigilijne-potrawy\\_35636.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/dania-wigilijne/dietetyczne-dania-wigilijne-czyli-jak-odchudzic-wigilijne-potrawy_35636.html)  
Fotografie - Internet



Szpital Uniwersytecki nr 2  
im dr. Jana Biziela  
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz



## Dietetyczne dania wigilijne, czyli jak „odchudzić” wigilijne potrawy?

*Dania wigilijne, choć postne, zwykle mają dużo kalorii. Jak „odchudzić” wigilijne potrawy, by mogły je zjeść również osoby będące na diecie? Wystarczy, że odpowiednio zmodyfikujesz świąteczne przepisy i podczas przygotowywania tradycyjnych potraw wigilijnych zastąpisz niektóre kaloryczne składniki tymi mniej tłuczącymi. Podpowiadamy, jak przyrządzić dietetyczne dania wigilijne.*

Pierwszym krokiem do odchudzenia wigilijnych potraw jest samodzielne przygotowanie ich. W ten sposób możesz zmniejszyć ich kaloryczność nawet o połowę w stosunku do tych kupnych. Wszystko dzięki kontroli nad tym, jak bardzo kaloryczne składniki i w jakich ilościach dodajesz do danej potrawy.

Oto kilka wskazówek, które pozwolą ci przygotować dietetyczną kolację wigilijną:

**1. Karp** Kolację wigilijną zwykle zaczyna się od karpia - najczęściej smażonego, w panierce.

A 100 g tak przygotowanej ryby to aż 185 kcal i 10 g tłuszczu! Wszystko dlatego, że smażenie, zwłaszcza w panierce, powoduje, iż ryba chłonie prawie cały tłuszcz. A już 1 łyżka oleju (15 g) to aż 130 kcal! Dlatego nie smaż karpia, tylko upiecz go w folii (ok. 145 kcal/100 g) lub przyrządź w galarecie (60 kcal i 2 g tłuszczu/100 g). Jeśli już zdecydujesz się go usmażyć, zrezygnuj z panierki i wybierz patelnię z powłoką nieprzywierającą (tak, aby móc smażyć bez dodatku tłuszczu).



**2. Barszcz czerwony z uszkami**

Sam barszcz będzie mniej kaloryczny, jeśli nie dosłodziś go cukrem czy miodem i nie zabieliś śmietaną. Aby poprawić jego smak, wystarczy dodać soku jabłkowego oraz przyprawić goździkami lub cynamonem, które dodatkowo usprawnią pracę przewodu pokarmowego. Alternatywą są także zioła i czosnek. Wówczas jego wartość energetyczna to ok. 54 kcal/100 ml. Należy uważać także z ilością dodanych do niego uszek z kapustą i grzybami: 4 małe sztuki (tj. ok. 32 g, czyli ok. 72 kcal) na ok. 250 ml barszczu w zupełności wystarczą. Uszka należy włożyć do zupy



prosto z wody. Unikając ich wcześniejszego obsmażania, unikasz dodatkowych kalorii, gdyż uszka nie są nasiąknięte tłuszczem.

Polecamy samemu przygotować wigilijne uszka na bazie mąki pszennej razowej (ok. 294 kcal/100 g), która jest nie tylko mniej kaloryczna niż tradycyjna mąka (ok. 343 kcal/100 g), z której przyrządzane są uszka kupne. Mąka razowa jest także bogatym źródłem poprawiającego trawienie błonnika.

W wersji extra light uszka można zastąpić kawałkami buraczków, na bazie których został przyrządzony barszcz.

**3. Zupa grzybowa**

Ciężkostrawne grzyby, kaloryczne kluski lub makaron, które zwykle są dodatkami do grzybowej, i tłusta śmietana, którą zabiela się zupę, sprawiają, że porcja (250 ml) tej aromatycznej zupy to ponad 300 kcal. Dlatego tym, którzy nie wyobrażają sobie wigilijnej bez grzybowej, radzimy przygotować zupę bez tuczających klusek czy makaronu, zabielić ją mlekiem 0,5% lub odtłuszczonym jogurtem, a na koniec przyprawić czarnym pieprzem i dodać posiekane zioła - pietruszkę i koperek, które poprawią trawienie.



**4. Chleb** Jedna kromka (tj. 35 g) zwykłego chleba to ok. 83 kcal. Mniej kaloryczna jest kromka chleba żytniego razowego, która dostarcza ok.

75 kcal. Poza tym taki chleb, w przeciwieństwie do pieczywa wytwarzanego na bazie mąki



oczyszczonej, jest bogatym źródłem błonnika i węglowodanów złożonych. Dzięki temu szybciej syci i hamuje apetyt.

**5. Śledzie** 100 g śledzia to 160 kcal i aż 10 g tłuszczu. Co prawda są to zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3, jednak stymulują one do produkcji greliny - hormonu, który pobudza apetyt. Dlatego nie zalewaj ich olejem i nie smaż. Możesz przyrządzić je podobnie jak karpia lub lekko zakwasić sokiem z cytryny z dodatkiem jabłka, cebuli i odrobiny oliwy, która doda im wyrazistego smaku. Ci, którzy przygotowują śledzia w majonezie lub w śmietanie, te tuczące dodatki mogą zastąpić sosem jogurtowym.



**6. Ryba po grecku** Porcja (200 g) ryby po grecku przyrządzonej w tradycyjny sposób ma ok. 300 kcal i aż 24 g tłuszczu. Jak ją "odchudzić"? Zamiast obtaczać filety ryby w mące i obsmażać je na oleju, skrop je sokiem z cytryny, posyp solą i pieprzem i ugotuj na wywarze z marchwi i selera. Z kolei cebulę usmaż bez dodatku tłuszczu na patelni z powłoką nieprzywierającą. Taka dietetyczna wersja ryby po grecku ma tylko 200 kcal i 1/3 mniej tłuszczu niż ta tradycyjna.



Do jej przyrządzenia najlepiej wybrać ryby chude, których wartość energetyczna w 100 g nie przekracza 100 kcal, tj. łądrę, solę, dorsza, mintaja, morszczuka lub tilapię.